



Hatha Yoga *2G*-Zertifikatspflicht



Cours garanti

Description

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der westliche Sprachgebrauch vereint die eher körperbetonte Yoga-Praxis unter dem Oberbegriff Hatha Yoga. Dazu gehören bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Verbessern Sie durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

Contenu

- Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga
- Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.

Date

05.01.2022 - 06.07.2022 / E_1538899

Horaire

18:00 - 19:15 h

Jours

Me

Durée

27 Jours de cours. Total 27.00 périodes à 75 minutes

Ecolage

CHF 770.00

Lieu du cours

YunSong Akademie, Bachweid 3, 6340 Baar

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Hatha Yoga *2G*-Zertifikatspflicht



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	05.01.2022	18:00 - 19:15
	2 Me	12.01.2022	18:00 - 19:15
	3 Me	19.01.2022	18:00 - 19:15
	4 Me	26.01.2022	18:00 - 19:15
	5 Me	02.02.2022	18:00 - 19:15
	6 Me	09.02.2022	18:00 - 19:15
	7 Me	16.02.2022	18:00 - 19:15
	8 Me	23.02.2022	18:00 - 19:15
	9 Me	02.03.2022	18:00 - 19:15
	10 Me	09.03.2022	18:00 - 19:15
	11 Me	16.03.2022	18:00 - 19:15
	12 Me	23.03.2022	18:00 - 19:15
	13 Me	30.03.2022	18:00 - 19:15
	14 Me	06.04.2022	18:00 - 19:15
	15 Me	13.04.2022	18:00 - 19:15
	16 Me	20.04.2022	18:00 - 19:15
	17 Me	27.04.2022	18:00 - 19:15
	18 Me	04.05.2022	18:00 - 19:15
	19 Me	11.05.2022	18:00 - 19:15
	20 Me	18.05.2022	18:00 - 19:15
	21 Me	25.05.2022	18:00 - 19:15
	22 Me	01.06.2022	18:00 - 19:15
	23 Me	08.06.2022	18:00 - 19:15
	24 Me	15.06.2022	18:00 - 19:15
	25 Me	22.06.2022	18:00 - 19:15
	26 Me	29.06.2022	18:00 - 19:15
	27 Me	06.07.2022	18:00 - 19:15