



Hatha Yoga *2G und Maskenpflicht*

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	04.01.2022 - 15.03.2022 / E_1543798		
Horaire	12:10 - 13:00 h		
Jours	Ma		
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 190.00		
Lieu du cours	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern		
Dates	Jour	Date	Heures

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

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

école-club

MIGROS



Hatha Yoga *2G und Maskenpflicht*

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	04.01.2022	12:10 - 13:00
	2 Ma	11.01.2022	12:10 - 13:00
	3 Ma	18.01.2022	12:10 - 13:00
	4 Ma	25.01.2022	12:10 - 13:00
	5 Ma	01.02.2022	12:10 - 13:00
	6 Ma	08.02.2022	12:10 - 13:00
	7 Ma	15.02.2022	12:10 - 13:00
	8 Ma	22.02.2022	12:10 - 13:00
	9 Ma	08.03.2022	12:10 - 13:00
	10 Ma	15.03.2022	12:10 - 13:00