



# Hatha Yoga

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li><li>• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga</li><li>• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Groupe cible</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.</li><li>• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.</li><li>• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.</li></ul>
<b>Etapas suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Date</b>	21.02.2022 - 02.05.2022 / E_1544114
<b>Horaire</b>	09:00 - 10:15 h
<b>Jours</b>	Lu
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 292.50
<b>Lieu du cours</b>	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

**Klubschule Migros Olten** Tel. +41 58 568 94 94  
Frohburgstrasse 20 klubschule.oltten@migrosaare.ch  
4600 Olten [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga

Dates	Jour	Date	Heures
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	21.02.2022	09:00 - 10:15
	2 Lu	28.02.2022	09:00 - 10:15
	3 Lu	07.03.2022	09:00 - 10:15
	4 Lu	14.03.2022	09:00 - 10:15
	5 Lu	21.03.2022	09:00 - 10:15
	6 Lu	28.03.2022	09:00 - 10:15
	7 Lu	04.04.2022	09:00 - 10:15
	8 Lu	11.04.2022	09:00 - 10:15
	9 Lu	25.04.2022	09:00 - 10:15
	10 Lu	02.05.2022	09:00 - 10:15

**Klubschule Migros Olten**

Frohburgstrasse 20  
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

[klubschule.oltten@migrosaare.ch](mailto:klubschule.oltten@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS