



Hatha Yoga



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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

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.

Etapas suivantes

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

23.11.2021 - 15.02.2022 / E_1544719

Horaires

19:00 - 20:15 h

Jours

Ma

Durée

11 Jours de cours. Total 16.50 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 321.75

Lieu du cours

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Klubschule Migros Bern
Wankdorf
Wankdorffeldstrasse 90
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30
klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Hatha Yoga



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	23.11.2021	19:00 - 20:15
	2 Ma	30.11.2021	19:00 - 20:15
	3 Ma	07.12.2021	19:00 - 20:15
	4 Ma	14.12.2021	19:00 - 20:15
	5 Ma	21.12.2021	19:00 - 20:15
	6 Ma	04.01.2022	19:00 - 20:15
	7 Ma	11.01.2022	19:00 - 20:15
	8 Ma	25.01.2022	19:00 - 20:15
	9 Ma	01.02.2022	19:00 - 20:15
	10 Ma	08.02.2022	19:00 - 20:15
	11 Ma	15.02.2022	19:00 - 20:15