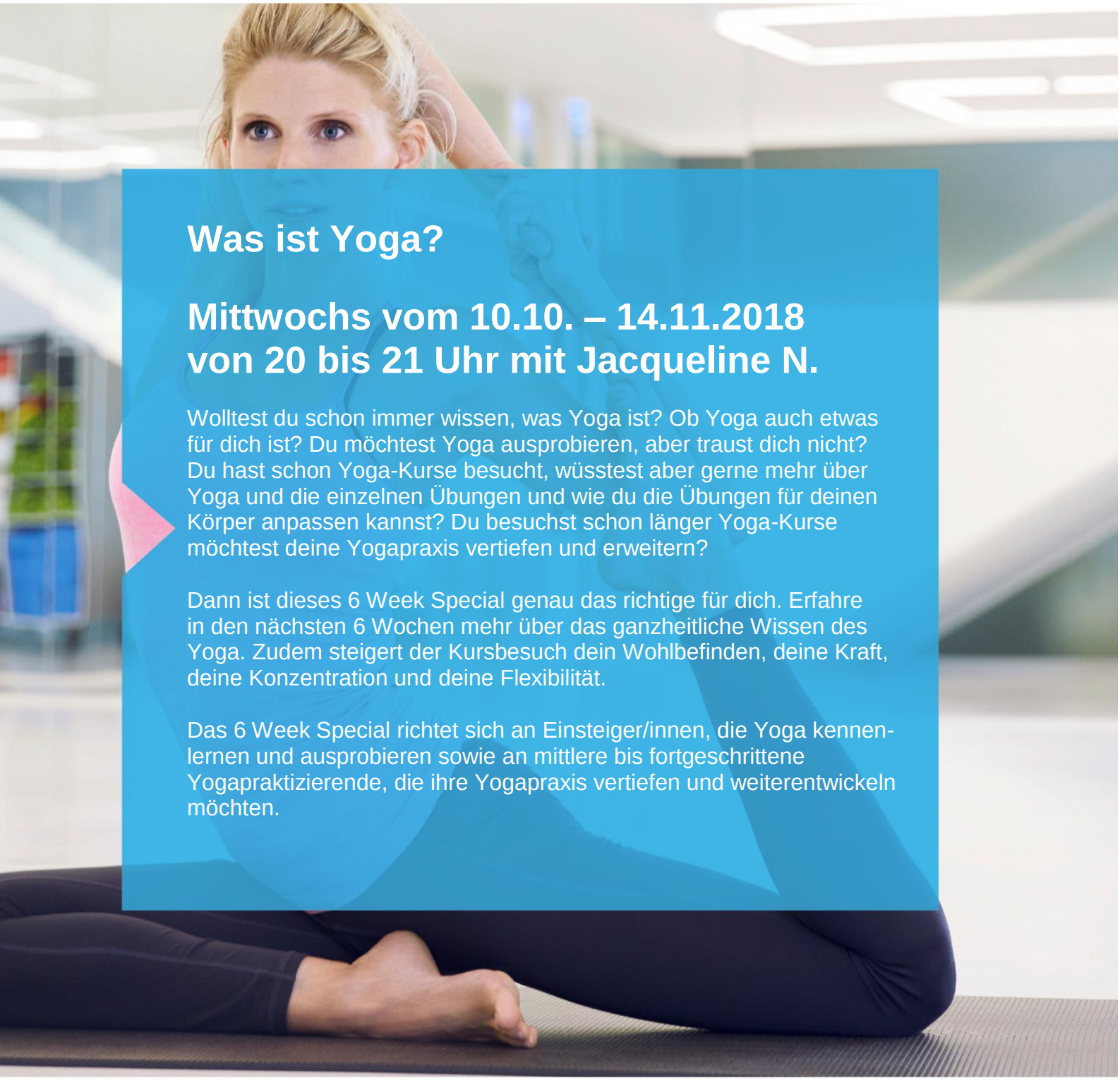
fitnesspark.ch/zuerich

6 Week Special 2018



Was ist Yoga?

Mittwochs vom 10.10. – 14.11.2018 von 20 bis 21 Uhr mit Jacqueline N.

Wolltest du schon immer wissen, was Yoga ist? Ob Yoga auch etwas für dich ist? Du möchtest Yoga ausprobieren, aber traust dich nicht? Du hast schon Yoga-Kurse besucht, wüsstest aber gerne mehr über Yoga und die einzelnen Übungen und wie du die Übungen für deinen Körper anpassen kannst? Du besuchst schon länger Yoga-Kurse möchtest deine Yogapraxis vertiefen und erweitern?

Dann ist dieses 6 Week Special genau das richtige für dich. Erfahre in den nächsten 6 Wochen mehr über das ganzheitliche Wissen des Yoga. Zudem steigert der Kursbesuch dein Wohlbefinden, deine Kraft, deine Konzentration und deine Flexibilität.

Das 6 Week Special richtet sich an Einsteiger/innen, die Yoga kennenlernen und ausprobieren sowie an mittlere bis fortgeschrittene Yogapraktizierende, die ihre Yogapraxis vertiefen und weiterentwickeln möchten.

FITNESS PARK
MIGROS

fitnesspark.ch/zuerich

Folgende Themen erwarten dich

Mittwoch 10., 17. und 24. Oktober

- Einführung
- Grundlagen Philosophie
- Asanas (Körperstellungen) und deren Wirkungen

Mittwoch 31. Oktober, 7. und 14. November

- Einführung
- Üben von Surya Namaskar (Sonnengruss)
- Üben von Vinyasa Yoga (Flow Yoga)

FITNESS PARK
MIGROS