



Erwachsenenbildung

Bildung für Leben und Freizeit!

Yoga bei Sonja

DATUM 12.01.2023 - 06.04.2023
ZEIT 10 x Do 17:30 - 18:30
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

231-1321

KURSLEITUNG

Sonja Blattner

BESCHREIBUNG

In diesem Gruppenkurs lernen Sie die korrekte Ausführung der Bewegungen/Asanas und die dazu passende Atmung. Fliessende Abläufe, kombiniert mit Haltestellungen verbinden sich zu einem anspruchsvollen und zugleich entspannenden Ablauf. Eine Mischung aus kräftigenden und dehnenden Übungen bringt den Körper in Balance und fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie lernen den Alltag "draussen" zu lassen. Die Asanas, Atem- und Entspannungstechniken stärken den Körper, die Psyche und das Immunsystem. Sonja unterrichtet auf Basis der 3000 Jahre alten Hatha Yoga Tradition und lässt viele Übungen aus der Yogatherapie einfließen. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden kann. Innerhalb der Übungen werden auch immer Alternativen geboten für die Ausführung.

KURSZIEL

Freude an Bewegung, inneres Gleichgewicht, Stärkung des Körpers und des Geistes

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 200.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Anmeldung bzw. Einstieg während des Kurses jederzeit möglich. Probelektion bitte vorher anmelden.

MITBRINGEN

Wenn möglich die eigene Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden.

DATEN

Do 12.01.2023 17:30 - 18:30
Do 19.01.2023 17:30 - 18:30
Do 26.01.2023 17:30 - 18:30
Do 02.02.2023 17:30 - 18:30
Do 09.02.2023 17:30 - 18:30
Do 09.03.2023 17:30 - 18:30
Do 16.03.2023 17:30 - 18:30
Do 23.03.2023 17:30 - 18:30
Do 30.03.2023 17:30 - 18:30
Do 06.04.2023 17:30 - 18:30



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb