



Yoga über Mittag

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und umfasst eine Reihe körperlicher und geistiger Übungen. Yoga kann einen wertvollen Beitrag zur persönlichen Entwicklung leisten, indem es hilft, den Körper besser kennen zu lernen und den Atem zu befreien.

Yoga verbindet Atemübungen mit den Positionen des Hatha-Yoga. Sie erreichen einen dynamischen und erholsamen Fluss der Bewegungen. Die Abläufe sind klar und einfach und für alle anwendbar - unabhängig von Alter, Konstitution und Verfassung.

Zielgruppe

Frauen und Männer jeden Alters, Vorkenntnisse nicht erforderlich

Dauer

60 Min. pro Lektion

Kursdaten und Zeit

Kurs 524.1 Montag: 09., 16., 23., 30. Januar / 06., 13. Februar / 05., 12., 19., 26. März 2012

Kurs 524.2 Montag: 16., 23. April / 07., 14., 21. Mai / 04., 11., 18., 25. Juni 2012

Kurs 524.3 Montag: 13., 20., 27. August / 03., 10., 17., 24. September 2012

Kurs 524.2 Montag: 15., 22., 29. Oktober / 05., 12., 19., 26. November / 03., 10., 17. Dezember 2012

jeweils 12.15-13.15 Uhr / Eintritt jederzeit möglich

Kosten

Fr. 18.-- pro Lektion / wird pro Kurseinheit abgerechnet

Ort

Rotes Kreuz Baselland, Gymnastikraum, Fichtenstr. 17, 4410 Liestal

Leitung

Maja Grauwiler

eidg. dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Kursinhalt

Die Kombination von meditativen und körperbetonten Atemübungen kräftigt und stärkt den Körper. Das Zusammenspiel der Muskeln wird gefördert.

Gleichzeitig unterstützt die logische Reihenfolge der Übungen das Auflösen von Gedanken und schult die Konzentration. Mentale Ruhe und innere Balance sind die Folge.

Informationen und Anmeldung:

Rotes Kreuz Baselland

Abteilung Bildung

Fichtenstrasse 17

4410 Liestal

Tel. 061 905 82 10 (08.00-11.30 Uhr)

bildung@srk-baselland.ch / www.srk-baselland.ch/kurse