



Antara

Descrizione

Antara®, das neue Bewegungskonzept, entwickelt von Karin Albrecht, verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Diese ritualisierten Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität und führen zu sicht- und spürbaren Resultaten. Antara® ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Contenuti

- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Requisiti

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Destinatari

.

Obiettivi

- Stärkung der Mitte
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung eines ganzheitlichen Wohlbefindens

Data

05.11.2019 - 28.01.2020 / E_1304281

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

scuola club

MIGROS



Antara

Orario	08:30 - 09:20 h
Giorno della settimana	Ma
Durata	11 Lezioni (e). Totale 11.00 ore-lezione di 50 min
Prezzo	CHF 176.00
Sede del corso	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Scadenze	Giorno	Data	Orario
	1 Ma	05.11.2019	08:30 - 09:20
	2 Ma	12.11.2019	08:30 - 09:20
	3 Ma	19.11.2019	08:30 - 09:20
	4 Ma	26.11.2019	08:30 - 09:20
	5 Ma	03.12.2019	08:30 - 09:20
	6 Ma	10.12.2019	08:30 - 09:20
	7 Ma	17.12.2019	08:30 - 09:20
	8 Ma	07.01.2020	08:30 - 09:20
	9 Ma	14.01.2020	08:30 - 09:20
	10 Ma	21.01.2020	08:30 - 09:20
	11 Ma	28.01.2020	08:30 - 09:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

