



SPORTKURSE AN DER AGS

YOGA

HS21/22: 16.08.21 – 17.01.22

FS22: 24.01.22 – 27.06.22

Montag, 18.00 – 19.30 Uhr



YOGA

KURSBESCHREIBUNG

Yoga schafft Ausgleich bei Unterfunktionen im physiologischen (Körper) und psychischen (Geist/Seele) Bereich. Regelmässiges Yoga macht lebenslustiger, bewusster und willensstärker. Asanas (körperliche Übungen), Pranayama (Atemkontrolle), Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

Eintritt in den laufenden Kurs ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.

SEMESTER/DAUER

HS21/22: 16.08.21 – 17.01.22

FS22: 24.01.22 – 27.06.22

TAG/ZEIT

Montag, 18.00 – 19.30 Uhr

ORT

Gymnastikhalle St. Jakob, Turnhalle 4

KOSTEN

pro Kurs CHF 30.00

KURSLEITUNG

Nandor Csöngö

INFORMATIONEN

Sekretariat AGS, 061 695 62 23, ags.sport@edubs.ch

ANMELDUNG

mit Talon oder über www.agsbs.ch