

Yoga auf dem Stuhl oder Boden



Yoga, was so viel bedeutet wie «verbinden», fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Stütz Muskulatur sowie die Koordination. Alles kommt in Fluss. Vor allem aber macht Yoga Freude und entspannt. Die innere Ruhe und die Gelassenheit wachsen. Yoga richtet sich an alle Interessierten, welche diese asiatische Gymnastik gerne ausprobieren möchten. Die Übungen werden wahlweise auf dem Boden oder dem Stuhl durchgeführt.

Wochentag / Zeit

Donnerstag 09.30 – 10.30 Uhr

Kursnummer / Daten

170: 14.08. – 04.12. 2025 (16X)

Ausfall: 18.09.2025

Mitnehmen

lockere Kleidung, (keine Umkleidekabine vorhanden) Trinkflasche

Ort

miin Raum, obere Bahnhofstrasse 46, 8640 Rapperswil (2. Stock)

Kosten

CHF 320

Leitung

Petra Vollrath

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach
055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch