PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Yoga auf dem Stuhl oder Boden



Yoga, was so viel bedeutet wie «verbinden», fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Stützmuskulatur 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.

Mitnehmen
lockere Kleidung, (keine Umkleideräume vorhanden) Trinkflasche

Datum / Zeit
170: Donnerstag 14.01. – 24.06.2027 (19x) 09.30 – 10.30 Uhr
Ausfall: 01.04./08.04./15.04./22.04/06.05.2027

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

Kosten
CHF 380

Link zum Anmeldeformular

Leitung
Petra Vollrath

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