



**gz**  
in der  
**au**



## Yoga mit Sibylle

Kraft kombiniert mit Entspannung führt zu einem gesunden Körper und zu einem ausgeglichenen, ruhigen Geist.

Lerne in diesem Kurs mit Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Lebensenergie zum Fliessen zu bringen und gleichzeitig die Ruhe zu kultivieren.

Voraussetzungen: gute Körperliche Verfassung, Yogakenntnisse sind von Vorteil.

**Datum/Zeit** Dienstag, 13. Januar bis 14. April 2026 (11x)  
jeweils von 8.15 bis 9.15 **oder** von 9.30 bis 10.30 Uhr

**Ausfälle** 17. Februar bis 3. März 2026

**Kursort** GZ In der Au

**Kursleitung** Sibylle Menzi, Yogalehrerin

**Kurskosten** CHF 275.00 pro Kurs

**Anmeldung** GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
[gemzen@volketswil.ch](mailto:gemzen@volketswil.ch), [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR