



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, 5. Mai bis 7. Juli 2026 (10x)
jeweils von 8.15 bis 9.15 **oder** von 9.30 bis 10.30 Uhr
- Kursort** GZ In der Au
- Kursleitung** Sibylle Menzi, Yogalehrerin
- Kurskosten** CHF 250.00 pro Kurs
- Anmeldung** GZ In der Au
In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm