



Yoga mit Sibylle

In diesem Kurs werden wir gemeinsam Yoga in all seinen Facetten üben. Neben den klassischen Asanas (Körperübungen), um Körperbewusstsein, Kraft und Leichtigkeit zu fördern, lade ich dich ein, tiefer in die Welt des Atems einzutauchen: Zu Beginn oder am Ende der Stunde widmen wir uns verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) für mehr Balance im ganzen System. Auch sanfte Yin-Yoga-Sequenzen, Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und längere Meditationen finden ihren Platz.

Datum:	Mittwoch, 06. Mai - 26. August 2026, 10x	
Ausfälle:	13. & 27.5. / Sommerpause 15.7. - 12.8.26	
Zeit:	19.00 - 20.15 Uhr	
Kursort:	Singsaal im Schulhaus Mösli, Wallisellen	
Kurskosten:	10er Abo	240.00
	8er Abo	220.00
	Einzelklasse	33.00
	Alle Abos sind vom 06. Mai bis 26.8.26 gültig	

Voraussetzungen: gute körperliche Verfassung

Ich freue mich auf dich.

Sibylle