



Yoga mit Sibylle

In diesem Kurs erwartet dich eine vielseitige und ganzheitliche Yoga-Praxis, die Körper, Atem und Geist miteinander verbindet.

Wir üben klassische Asanas (Körperhaltungen), die Körperbewusstsein, Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit fördern. Gleichzeitig nehmen wir uns Zeit, tiefer in die Welt des Atems einzutauchen: Mit verschiedenen Pranayama-Techniken schaffen wir Raum für mehr Ruhe, Balance und innere Ausgeglichenheit.

Je nach Stunde ergänzen sanfte Yin-Yoga-Sequenzen, Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und kürzere oder längere Meditationen die Praxis. So entsteht eine abwechslungsreiche Mischung aus Bewegung, bewusster Atmung, Entspannung und Stille - für eine Yoga-Auszeit, die dich ganzheitlich begleitet.

Datum: Mittwoch, 2. September - 16. Dezember 2026, 13x
Ausfälle: 7. & 14.10. / 2.12.26
Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr
Kursort: Singsaal im Schulhaus Mösli, Wallisellen

Kurskosten:	13er Abo	300.00
	10er Abo	250.00
	Einzelklasse	33.00

Alle Abos sind vom 2. September - 16. Dezember 26 gültig.