



## Yoga mit Sibylle

In diesem Kurs werden wir gemeinsam Yoga in all seinen Facetten üben. Gleichzeitig lade ich dich ein, noch 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, die heilsame Tiefenentspannung des Yoga Nidra und längere Meditationen werden ihren Platz finden.

Datum: Mittwoch, 07. Januar - 15. April 2026, 12 x  
Ausfälle: 11./18./25.2  
Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr  
Kursort: Singsaal im Schulhaus Mösl, Wallisellen

Kurskosten: 12er Abo 280.00  
9er Abo 260.00  
Einzelklasse 33.00  
Alle Abos sind vom 7. Januar - 15. April 26 gültig.

Voraussetzungen: gute körperliche Verfassung

Ich freue mich auf dich.

Sibylle