



gZ
in der
au



Senioren Yoga für Körper, Geist und Seele

In dieser Yoga Lektion steht der therapeutische Aspekt des Viniyoga mit seiner körperlich und seelisch regenerierenden Kraft im Vordergrund.

Im Fokus stehen Körperübungen im Rhythmus der Atmung mit sanften Dehnungen und Kräftigung der Muskulatur, die Atemschulung und die Tiefenentspannung.

Der Einstieg ins Senioren-Yoga braucht vielleicht etwas Mut und Lust auf eine neue Art der Selbstfürsorge, es lohnt sich aber durchaus.

Alle sind herzlich willkommen unabhängig von der körperlichen Fitness und Beweglichkeit.

Datum/Zeit	Dienstag, 13. Januar bis 14. April 2026, 11.00 bis 12.00 Uhr (11x)
Ausfälle	17. Februar bis 3. März 2026
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Sibylle Menzi, Yogalehrerin
Kurskosten	CHF 275.00
Anmeldung	GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR