



## 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.

<b>Datum/Zeit</b>	Dienstag, 13. Januar bis 14. April 2026, 11.00 bis 12.00 Uhr (11x)
<b>Ausfälle</b>	17. Februar bis 3. März 2026
<b>Kursort</b>	GZ In der Au
<b>Kursleitung</b>	Sibylle Menzi, Yogalehrerin
<b>Kurskosten</b>	CHF 275.00
<b>Anmeldung</b>	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, <a href="mailto:gemzen@volketswil.ch">gemzen@volketswil.ch</a> , <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR