



gz
in der
au



Yoga mit Sibylle

Kraft kombiniert mit Entspannung führt zu einem gesunden Körper und zu einem ausgeglichenen, ruhigen Geist.

Lerne in diesem Kurs mit Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Lebensenergie zum Fließen zu bringen und gleichzeitig die Ruhe zu kultivieren.

Voraussetzungen: gute Körperliche Verfassung, Yogakenntnisse sind von Vorteil.

- Datum/Zeit** Dienstag, 18. August bis 15. Dezember 2026 (je 13x)
jeweils von 8.15 bis 9.15 **oder** von 9.30 bis 10.30 Uhr
- Ausfälle** 8./15. September, 6./13. Oktober sowie 1. Dezember 2026
- Kursort** GZ In der Au
- Kursleitung** Sibylle Menzi, Yogalehrerin
- Kurskosten** CHF 325.00 pro Kurs
- Anmeldung** GZ In der Au
In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm