



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, 18. August bis 15. Dezember 2026, 11.00 bis 12.00 Uhr (13x)

Kursort 8./15. September, 6./13. Oktober sowie 1. Dezember 2026

Kursort GZ In der Au

Kursleitung Sibylle Menzi, Yogalehrerin

Kurskosten CHF 325.00

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