



gz
in der
au



Yoga und Meditation in Kindhausen

Yoga und Meditation werden eins, genau wie Körper und Geist.

Bewegen, dehnen, kräftigen, spannen-entspannen, Atmen, in die Stille kommen. Durch diese wohltuende Lektion findet das Pendel zurück in die Stille der Mitte. Dort liegen die Kraft und die ureigene Wahrheit.

Stephanie leitet die Stunde mit ihrer langjährigen Erfahrung in traditionellen Bewegungsformen systematisch und intuitiv zugleich.

Datum/Zeit	Montag, 31. August bis 7. Dezember 2026, 18.50 bis 20.00 Uhr (11x)
Ausfälle	21. September, 5. und 26. Oktober 2026 sowie 2. November 2026
Kursort	Quartieranlage Kindhausen
Kursleitung	Stephanie Bär, Sportlehrerin ETH, Studentin in Energiemedizin
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