



gZ
in der
au



Yang to Yin

Eine ausgewogene Praxis, die dynamische Bewegung (Yang) mit ruhigen, länger gehaltenen Positionen (Yin) verbindet.

Zu Beginn aktivieren wir den Körper durch fließende Sequenzen, bauen Kraft und Wärme auf und bringen den Kreislauf in Schwung. Anschliessend gehen wir in ruhigere Haltungen über, um tiefer zu entspannen und Spannungen zu lösen.

Diese Kombination schafft Balance, zwischen Aktivität und Ruhe, Anspannung und Loslassen. **Für alle Levels geeignet.**

Daten/Zeit	Donnerstag, 17. September bis 17. Dezember 2026, 20.30 bis 21.30 Uhr (11x)
Ausfälle	5./26. November sowie 3. Dezember 2026
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Naomi Giuralarocca, 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