



gZ
in der
au



Vinyasa Yoga

Eine dynamische und fließende Praxis, in der Bewegung und Atem miteinander verbunden werden.

Die Sequenzen bauen sinnvoll aufeinander auf und fördern Kraft, Stabilität und Beweglichkeit.

Die Stunde bietet eine ausgewogene Mischung aus Aktivität und Ruhe, mit dem Ziel, den Körper zu stärken und gleichzeitig den Geist zu fokussieren. Für alle Levels geeignet, mit Variationen, sodass jede/r im eigenen Tempo praktizieren kann.

Datum/Zeit Donnerstag, 17. September bis 17. Dezember 2026, 19.15 bis 20.15 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