



gZ
in der
au



Meditation & Yin Yoga

Eine ruhige und achtsame Einheit, in der Yin Yoga mit Meditation kombiniert wird.

Die Positionen werden über mehrere Minuten gehalten, um tief liegende Spannungen zu lösen und die Regeneration des Körpers zu fördern.

Die Meditation unterstützt dabei, den Geist zu klären und die Aufmerksamkeit bewusst nach innen zu lenken.

Für alle Levels geeignet, mit dem Fokus auf Entschleunigung, Wahrnehmung und innerer Balance.

Montagskurs	Montag, 14. September bis 7. Dezember 2026, 20.15 bis 21.15 Uhr (12x)
Ausfälle	5. Oktober 2026
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Naomi Giuralarocca, Yogalehrerin
Kurskosten	CHF 300.00
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