



YOGA

EINKLANG VON KÖRPER UND GEIST

Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Konzentrationsübungen verbessern das Körpergefühl und fördern Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Kraft und Ausdauer.

Entspannungsübungen führen zu Klarheit, innerer Ruhe, Gelassenheit und stärken so das Selbstvertrauen durch vertiefte Selbstwahrnehmung.

Yoga verhilft zu einem inneren Gleichgewicht und einer bewussten Lebenshaltung.

Datum/Zeit	Dienstag, 20. August bis 1. Oktober 2019 (7x) und Dienstag, 22. Oktober bis 17. Dezember 2019 (9x) jeweils von 19.15 bis 20.30 Uhr
Kursort	Chappeli
Kursleitung	Rosemarie Küng, dipl. Yogalehrerin GGF
Kurskosten	Fr. 210.00 (7x) / Fr. 270.00 (9x)
Anmeldung	Gemeinschaftszentrum «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