

Yoga

Bewegung – Atmung - Wohlbefinden

Yoga ist ein Weg, die körperliche Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und das innere Gleichgewicht zu finden. Mit dem Praktizieren von Yoga können Sie sich selber viel Gutes tun.

Kursinhalt

Sie üben langsam und sorgfältig bestimmte Körperhaltungen und lernen den bewussten Umgang mit dem Atem.

Konzentration und Sammlung sind ein wichtiger Teil der Yoga-Praxis. Durch dieses Üben können körperliche und seelische Spannungen abgebaut werden. Sie erleben Ihren Körper und Atem intensiv und können Energie tanken und Ruhe und Gelassenheit erfahren. So kann Yoga auch ein Weg sein, die Lebensfreude zu steigern. Yoga hilft zudem, die körperliche Beweglichkeit zu erhalten und im Idealfall sogar zu vergrössern.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine spezifischen. Die Kurse sind sowohl für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Kursnummern

Gruppe 1: 172 / **Gruppe 2:** 173 / **Gruppe 3:** 174 / **Gruppe 4:** 175

Wochentag / Zeit

Jeweils dienstags

Gruppe 1: 08.30 – 09.45 Uhr

Gruppe 3: 13.45 – 15.00 Uhr

Gruppe 2: 10.15 – 11.30 Uhr

Gruppe 4: 15.30 – 16.45 Uhr

Daten

12. August bis 16. Dezember 2025 (24 Kurstage)

Ausfalldaten: 07.10 / 14.10.2025

Ort

yogabewegt, Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

75 Minuten / 17 Lektionen à Fr. 20.- / Total Fr. 340.-

Leitung

Julia Hagmann, dipl. Yogalehrerin SYV

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 00 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Links zu den Anmeldeformularen für diese Kurse im Internet:

[Gruppe 1](#); [Gruppe 2](#); [Gruppe 3](#); [Gruppe 4](#)

