

**NEU**  
+

## Yoga auf dem Stuhl oder Boden



Yoga, was so viel bedeutet wie «verbinden», fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Stütz Muskulatur sowie die Koordination. Alles kommt in Fluss. Vor allem aber macht Yoga Freude und entspannt. Die innere Ruhe und die Gelassenheit wachsen. Yoga richtet sich an alle Interessierten, welche diese asiatische Gymnastik gerne ausprobieren möchten. Die Übungen werden wahlweise auf dem Boden oder dem Stuhl durchgeführt.

### Wochentag / Zeit

Donnerstag 09.30 – 10.30 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

### Kursnummer / Daten

**169:** 26.03. – 26.06.2026

Der Kurs findet an folgenden Daten statt:

26.03./2.04./23.04./30.04./07.05./04.06./25.06.2026

### Mitnehmen

lockere Kleidung, (keine Umkleieräume vorhanden) Trinkflasche

### Ort

miin Ruum, obere Bahnhofstrasse 46, 8640 Rapperswil (2. Stock)

### Kosten

CHF 140

### Leitung

Petra Vollrath

### Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

055 285 92 40 / [uznach@sg.prosenectute.ch](mailto:uznach@sg.prosenectute.ch)