



Yoga - Wittenbach

Körperbewusstsein und Gelassenheit

Yoga hat eine positive Wirkung auf Körper, Atmung und Geist. Sanfte achtsame Übungen und verschiedene Atemtechniken helfen um Verspannungen zu lösen, führen zu mehr Beweglichkeit und stärken Ihre Stabilität im Alltag. Finden Sie im Yoga zu Ihrer inneren Balance und Ruhe - erlangen Sie mehr Lebensfreude!

- Daten :** 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2025
- Zeit:** Mittwoch, 14:45 -15:45 Uhr (9x)
- Mitbringen:** Bitte in bequemer Kleidung kommen und Yogamatte mitbringen
- Ort:** Aula Schule Steig, Steigstrasse 20, 9300 Wittenbach
- Leitung:** Sabin Eckmann, Yogalehrerin
- Kosten:** Fr. 162.00 (Fr. 18.00 pro Stunde)
- Anmeldung:** Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Telefon 071 388 20 59 oder
gossau@sg.prosenectute.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil dieser in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.