



## Yoga 4. Quartal

Mit regelmässigem Yoga fühlen sie sich beweglicher und entspannter. Die Übungen kräftigen ihre Muskeln sanft und trainieren Ihr Gleichgewicht. Die begleitenden Atem- und Entspannungsübungen verbessern das Körpergefühl. Körperliche und seelische Spannungen werden abgebaut.

Die Yogaübungen sind schonend und werden dem Können der Teilnehmenden angepasst. Wir bieten 2 Varianten an, Yoga und Yoga auf dem Stuhl. Bei Yoga auf dem Stuhl werden die Übungen so angepasst, dass Menschen, die nicht mehr auf dem Boden üben können, sie auf dem Stuhl durchführen.

**Daten :** 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2025

**Yoga / Stuhl:** Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr (9x)  
**Yoga:** Mittwoch, 15.15 - 16.15 Uhr (9x)

**Mitbringen:** Bitte in bequemer Kleidung kommen und Yogamatte mitbringen

**Ort:** Kursraum Pro Senectute

**Leitung:** Szilvia Horvath

**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.