

Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung

Buchs

Mit Yoga kann das Körpergefühl gesteigert und auch schlafende Stellen wieder sanft aktiviert werden. Im Senioren yoga wird speziell auf die Bedürfnisse des reiferen Körpers eingegangen. Die Übungen werden langsam aufgebaut und mit Hilfsmitteln unterstützt. Alterssymptomen wird bewusst entgegengewirkt. Auch die Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation berücksichtigen das Alter, indem man sich ganz bewusst mit dem eigenen Dasein auseinander setzt. Dadurch werden Alterungsprozesse und der eigene Körper besser kennengelernt.

Voraussetzung für die Teilnahme

Bitte kommen Sie frühzeitig, sodass Sie zum Kursbeginn umgezogen sind.

Mitbringen

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Yogamatte mitbringen.



Alle Informationen und Anmeldung
finden Sie auch auf
www.sg.prosenectute.ch

Durchführung

14. August bis 13. November 2026

Tag und Uhrzeit

Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr

Anzahl Kurstage

12

Lektionen pro Kurstag

2

Kursleitung

Bernadette Dolder

Durchführungsort/Treffpunkt

Oberstufenzentrum Flös
Heldastrasse 50
9470 Buchs

Kosten

CHF 347.00

Anmeldung

Zwingend notwendig, die Anzahl Plätze ist begrenzt. Platzvergabe in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

Bildstrasse 5, 9450 **Altstätten** · Bahnhofpark 3, 7320 **Sargans** · Bahnhofstrasse 29, 9470 **Buchs**
058 750 09 00 · rws@sg.prosenectute.ch



Dieses Kurs- oder Gruppenangebot wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert weil es in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert