

Kurskennzeichen:	325/123*
Kursname:	Yoga der Achtsamkeit
Beschreibung:	Yoga hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Mit Yoga werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert. Freude und Wohlbefinden erlangen, mit Achtsamkeit und Übung, ist das Ziel dieses Kurses. Die Yoga-Übungen werden schonend ausgeführt und dem Können jedes Teilnehmenden angepasst, gerne auch mit Hilfsmitteln. Das Yoga für den reiferen Körper ist eine wunderbare Methode sich beweglich zu halten und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Mit Methoden von Tiefenentspannung und Meditation finden die Teilnehmenden zur inneren Ruhe.
benötigtes Material:	Bitte bequeme Kleidung, Socken und Yogamatte sowie eine Decke mitbringen.
Voraussetzungen:	Bitte kommen Sie frühzeitig, sodass Sie zum Kursbeginn umgezogen sind.
Kursbeginn:	Mittwoch, 3. September 2025
Kursende:	Mittwoch, 17. Dezember 2025
Zeit von:	15:00
Zeit bis:	16:00
Kursraum:	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt, Mehrzweckraum
Anmeldefrist:	
Preis Kurs:	Fr. 260.00
Preis Material:	Fr. 0.00
Preis Total:	Fr. 260.00
Anz. Teilnehmer min.:	5
Anz. Teilnehmer max.:	8
Dauer:	13 x 1 Std.
Anz. Lektionen:	13
Daten:	03.09.2025, 10.09.2025, 17.09.2025, 24.09.2025, 22.10.2025, 29.10.2025, 05.11.2025, 12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025, 03.12.2025, 10.12.2025 und 17.12.2025
Kursleitung:	Kursleitung: Tanja Scherrer

Anlaufstelle für Altersfragen
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

9450 Altstätten, Bildstrasse 5
9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29
7320 Sargans, Bahnhofpark 3

