

Kurskennzeichen:	225/118*
Kursname:	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung
Beschreibung:	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.
benötigtes Material:	Bitte bequeme Kleidung, Socken und Yogamatte mitbringen.
Voraussetzungen:	Bitte kommen Sie frühzeitig, sodass Sie zum Kursbeginn umgezogen sind.
Kursbeginn:	Freitag, 15. August 2025
Kursende:	Freitag, 7. November 2025
Zeit von:	08:30
Zeit bis:	09:45
Kursraum:	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs, Gymnastikraum
Anmeldefrist:	
Preis Kurs:	Fr. 275.00
Preis Material:	Fr. 0.00
Preis Total:	Fr. 275.00
Anz. Teilnehmer min.:	6
Anz. Teilnehmer max.:	14
Dauer:	11 x 75 Minuten
Anz. Lektionen:	11
Daten:	15.08.2025, 22.08.2025, 29.08.2025, 05.09.2025, 12.09.2025, 19.09.2025, 26.09.2025, 03.10.2025, 24.10.2025, 31.10.2025 und 07.11.2025
Kursleitung:	Kursleitung: Bernadette Dolder
	Die Kursleiterin ist Mitglied im Schweizer Yogaverband und Krankenkassen anerkannt.

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

9450 Altstätten, Bildstrasse 5

9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29

7320 Sargans, Bahnhofpark 3

