

## Yoga bei Kamila

**DATUM** 21.08.2025 - 13.11.2025  
**ZEIT** 11 x Do 08:45 - 09:45  
**ORT** Physio Sportiv AG,  
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

### KURSNUMMER

252-1316

---

### KURSLEITUNG

Kamila Dvorak-Bullens

### BESCHREIBUNG

Yoga ist das wohl älteste und «intelligenteste» Fitness-System der Welt. Yoga hat den Weg von der archaisch-hinduistischen Männerwelt der Mönche, hin zu einem neuzeitlichen Yoga als dynamische Bewegungsabfolge gefunden. Von den unendlich vielen, überlieferten, yogistischen Körperstellungen sind in der modernen Welt noch 100 davon als «für den modernen Menschen sinnvoll» geliebt. Alle muss man im Yoga nicht können, auch ist nicht jede Körperübung für jeden Menschen gleich gut oder sinnvoll. In diesem Gruppenkurs wollen wir Freude an der Bewegung, an fließenden Abläufen, an kräftigenden und dehnenden Übungen erlangen und schon bald spüren können, wie unsere Beweglichkeit und Balance ungeahnte Fortschritte machen. Yoga ist nicht nur Fitness, sondern auch eine Lebensphilosophie. Alles beginnt im Gehirn. Unsere Gedanken sind die Architekten unseres Lebens. Was wir denken, wird. Mit einer kurzen Anfangs- und einer Schlussentspannung erleben wir Körper und Geist als eine Einheit und können die Kraft und Klarheit eines entspannten Geistes unmittelbar erfahren.

### KURSZIEL

Freude an Bewegung, stimmige Atmosphäre, Humor im Alltag und ein fitter und gesunder Körper/Geist.

## KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 220.00

## WEITERE INFORMATIONEN

### MITBRINGEN

Auf Wunsch die eigene Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

### HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Verpasste Lektionen können jederzeit in einem der anderen FFS Bewegungskurse vor- oder nachgeholt werden.

### DATEN

Do 21.08.2025 08:45 - 09:45  
Do 28.08.2025 08:45 - 09:45  
Do 04.09.2025 08:45 - 09:45  
Do 11.09.2025 08:45 - 09:45  
Do 18.09.2025 08:45 - 09:45  
Do 25.09.2025 08:45 - 09:45  
Do 16.10.2025 08:45 - 09:45  
Do 23.10.2025 08:45 - 09:45  
Do 30.10.2025 08:45 - 09:45  
Do 06.11.2025 08:45 - 09:45  
Do 13.11.2025 08:45 - 09:45



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · [eb@ffs-schwyz.ch](mailto:eb@ffs-schwyz.ch)

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)