Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

Yoga bei Kamila - Jubiläum 60 Jahre FFS

DATUM 13.09.2025
ZEIT 1 x Sa 14:45 - 15:45
ORT i de fabrik Schwyz, Laubstrasse 4, 6430 Schwyz, Tschalun im EG

KURSNUMMER
252-8109

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» geblieben. 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.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF

INFOS ZUM PREIS
Das Angebot ist kostenlos, die Anmeldung verbindlich. Bei Nichterscheinen wird ein Unkostenbeitrag von CHF 25.- in Rechnung gestellt.

WEITERE INFORMATIONEN

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

DATEN
Sa 13.09.2025 14:45 - 15:45

Erwachsenenbildung

Bildung für Leben und Freizeit!

Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch ffs-schwyz.ch/eb