Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

Yoga bei Sonja

DATUM 02.04.2026 - 02.07.2026
ZEIT 10 x Do 17:30 - 18:30
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER
261-1323

KURSLEITUNG
Sonja Blattner

BESCHREIBUNG
Yoga ist eine uralte Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Durch eine Kombination aus körperlichen Übungen und Atemtechniken wird ein Zustand der inneren Harmonie und des Gleichgewichts angestrebt. Yoga hilft dabei, die körperliche Flexibilität zu verbessern, die Muskeln zu stärken und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Gleichzeitig unterstützt es die mentale Klarheit und verbessert das Wohlbefinden. Yoga kann von Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus praktiziert werden und bietet eine vielfältige Palette an Stilen und Ansätzen, um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Egal, ob man nach körperlicher Fitness, Entspannung oder spiritueller Entwicklung strebt, Yoga bietet einen ganzheitlichen Ansatz. Sonja unterrichtet Hatha Yoga und lässt viele Übungen aus der Yogatherapie einfliessen. Der Kurs ist sowohl für Einsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet, da auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden kann. Innerhalb der Übungen werden auch immer Alternativen geboten für die Ausführung. Sonja ist auch bekannt vom "Yoga am Lauerzersee", wo sie von Mitte Mai bis Anfang Juli draussen unterrichtet.

Mehr Infos zur Kursleiterin.

KURSZIEL
Freude an Bewegung, inneres Gleichgewicht, Stärkung des Körpers und des Geistes

Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 250.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN
Auf Wunsch eine 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 02.04.2026 17:30 - 18:30
Do 09.04.2026 17:30 - 18:30
Do 16.04.2026 17:30 - 18:30
Do 23.04.2026 17:30 - 18:30
Do 21.05.2026 17:30 - 18:30
Do 28.05.2026 17:30 - 18:30
Do 11.06.2026 17:30 - 18:30
Do 18.06.2026 17:30 - 18:30
Do 25.06.2026 17:30 - 18:30
Do 02.07.2026 17:30 - 18:30

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