

# Yoga für Seniorinnen und Senioren

**Wann**

Mittwoch von 10:00 – 11:15 Uhr

**Wo**

Kaivalya Yoga, Ob. Bahnhofstr. 49, 9500 Wil

**Kosten**

12er Abonnement CHF 300.00

**Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen!**

Durch Entspannung, Atem- und Körperübung bleibt die Beweglichkeit erhalten, die Muskelkraft und die Knochen werden gestärkt, das Gleichgewicht geschult. Man fühlt sich ausgeglichener und zufriedener. Die Yoga Übungen werden sanft, schonend, ruhig und teilweise auch dynamisch ausgeführt.

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Frauen und Männer, die noch Freude an der Bewegung haben, Yogaerfahrung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Ruth Thalman  
Yogatherapeutin/Masseurin, Mitglied SYV/EYU  
078 628 31 49 oder unter [www.bodycontour.ch](http://www.bodycontour.ch)

