

Yoga 2x



Donnerstag, 27.8./10.9.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

In diesem Kurs lernst du verschiedene Yoga-Übungen kennen – von leichten bis zu anstrengenderen Bewegungen, kombiniert mit bewusstem Atmen und entspannenden Dehnungen. Es werden auch die Unterschiede zwischen den bekanntesten Yoga-Stilen erklärt: Ashtanga, Vinyasa, Hatha und Yin. Vorkenntnisse sind nicht nötig – es alle sind herzlich willkommen.

- Welche Wirkung hat Yoga auf Körper und Geist?
- Wie können einfache Übungen helfen, Anspannung loszulassen?
- Wie unterscheiden sich die verschiedenen Yoga-Stile?
- Mit praktischen Übungen zum Mitmachen. Es gibt Zeit für Fragen und Austausch.

Zielgruppe:

alle interessierten Personen. Hinweis: Yoga kann anstrengend sein und zum Schwitzen führen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Kursleitung

Nicole Laubart

Kommunikation

mit Gebärdensprache

Kosten

Fr. 15.-- pro Person

Anzahl

5 - 12 Personen

Mitnehmen:

Yoga-Matte, Getränke und Frottiertuch

Anmeldeschluss

Di, 13.8.2026 www.sichtbar-gehoerlose/anmeldeformular

oder direkt QR-Code



Anmeldeformular