

# Yoga 2x



**Donnerstag, 12.11./19.11.2026, 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 Lubart

### Kommunikation

mit Gebärdensprache

### Kosten

Fr. 15.-- pro Person

### Anzahl

5 - 12 Personen

### Mitnehmen:

Yoga-Matte, Getränke und Frottiertuch

### Anmeldeschluss

**Di, 29.10.2026** [www.sichtbar-gehoerlose/anmeldeformular](http://www.sichtbar-gehoerlose/anmeldeformular)  
oder direkt QR-Code



Anmeldeformular