



Sanftes Yoga 65 +

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Mi, 4. Februar 2026, 18 Uhr bis
Fr, . 6. Februar 2026, 14 Uhr



Inhalt

Yoga ist nicht nur etwas für Bewegliche, Junge und Fitte. Mit sanften Yogaübungen mobilisieren und kräftigen wir den eigenen Körper. Sie spüren, wie der eigene Körper, die Atmung und der Geist auf neue Weise belebt und bewegt werden. Als Hilfsmittel stehen Decken, Kissen und Stühle zur Verfügung, so dass alle Übungen an die individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden können. Für Menschen ab 65 Jahren, mit oder ohne Yoga-Erfahrung.

Kursleitung

Gerda Imhof, Yogalehrerin, Masseurin und ganzheitlich psychologische Coachin

Kurskosten

CHF 280 plus Pension

Pensionskosten

Essen – Schlafen
Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn.
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



Kursanmeldung

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

