



## Faszien-Yoga Kurs 1A

Faszien-Yoga ist eine ganzheitliche Bewegungspraxis, welche hervorragend mit einem faszienfokussierten Bewegungskonzept bereichert werden kann. Miofasziales Training nutzt die gesundheitsfördernden Qualitäten der Faszien, die zu unserer Haltunsbalance, Bewegungseffizienz und Vitalkraft beitragen. Bewährten Yogahaltungen wird mit miofaszialen Trainingstechniken eine neue Dimension verliehen.

**Angebotsnummer:** SZ-20261-1-706

**Termine:** 12.01.2026 - 30.03.2026  
10 x Mo 10:30 - 11:30

**Leitung:** Carla Steffan

**Ort:** Pro Senectute Kanton Schwyz, Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen, Forum kreativ

**Kosten:** CHF 250.00

**Anmeldefrist:** 23.12.2025

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-anerkannt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 825 13 88 oder [sz.prosenectute.ch](https://sz.prosenectute.ch)