



Weitere Infos und Anmeldung

## Faszien-Yoga Kurs 2C

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.

<b>Angebot:</b>	SZ-20261-1-754
<b>Termine:</b>	09.04.2026 - 02.07.2026 9 x Do 10:30 - 11:30
<b>Ausfalltage:</b>	30.04.2026, 07.05.2026, 14.05.2026, 04.06.2026
<b>Leitung:</b>	Carla Steffan
<b>Ort:</b>	Pro Senectute Kanton Schwyz, Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen, Forum kreativ
<b>Treffpunkt:</b>	Pro Senectute Standort Innerschwyz
<b>Kosten:</b>	CHF 225.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.