

## Yoga

Yoga ist besonders auch für ältere Menschen sehr wertvoll. In langsamen und sanften Bewegungen, in Körperpositionen und Atemübungen finden Sie ganzheitlich zu sich selber. Yoga bringt Beweglichkeit und Stabilität, aktiviert Lebensenergie, fördert die Ruhe und das Selbstvertrauen.

- Angebotsnummer:** SZ-20261-2-700  
**Termine:** 12.01.2026 - 29.06.2026  
20 x Mo 09:00 - 10:30  
**Ausfalltage:** 26.01.2026, 16.02.2026, 06.04.2026, 13.04.2026, 25.05.2026  
**Leitung:** Hannah Ersöz-Dossenbach  
**Ort:** Pro Senectute Kurse, Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen SZ, Kursraum 1  
**Kosten:** CHF 500.00  
**Anmeldefrist:** 02.01.2026  
**Hinweis:** Besonderes: Bitte klären Sie eine allfällige Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse ab.

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

Mehr Informationen unter Telefon 055 442 65 56 oder [sz.prosenectute.ch](http://sz.prosenectute.ch)