



Weitere Infos und Anmeldung

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.

Angebot: SZ-20262-2-700

Termine: 10.08.2026 - 14.12.2026
15 x Mo 09:00 - 10:30

Ausfalltage: 24.08.2026, 28.09.2026, 05.10.2026, 12.10.2026

Leitung: Hannah Ersöz-Dossenbach

Ort: Pro Senectute Kurse, Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen SZ, Kursraum 1

Kosten: CHF 375.00

Hinweise: Besonderes: Bitte klären Sie eine allfällige Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse ab.



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.