

# Sanftes Yoga



Yoga ist die älteste ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga kann von Frauen und Männern aller Altersgruppen mit unterschiedlicher körperlicher Verfassung praktiziert werden und hat einen sehr positiven Einfluss auf die Gesundheit. Mit einer gezielten Auswahl von Übungen stärken und dehnen Sie den Körper und verbessern die Beweglichkeit und das Körpergefühl. Yoga verhilft Ihnen nicht nur zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit sondern stärkt auch das Selbstvertrauen. Sie finden innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

## Kurstag / Zeit / Ort

Mittwoch / 09.30 – 10.30 Uhr / Dätwylerstrasse 25, Altdorf

## Kosten

Fr. 21.-- zzgl. MwSt. pro Lektion à 1 Stunde

Die Rechnungsstellung erfolgt ab Teilnahmebeginn bis Ende Semester. Einige Krankenkassen beteiligen sich über die Zusatzversicherung an den Kosten. Schnupperlektion gratis - wir freuen uns auf Sie!

## Auskunft / Anmeldung

041 870 40 10

info@ursz.rheumaliga.ch



Rheumaliga Uri und Schwyz  
Bewusst bewegt