PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

# Yoga mit dem Stuhl

Sanft bewegen, stärken und entspannenMit ausgewählten Körper- und Atemübungen fördern wir Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit. Der Stuhl unterstützt Sie dabei, die Übungen nach Ihren Möglichkeiten auszuführen. Yoga hilft Ihnen, sich besser zu spüren, Spannungen zu regulieren und sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen.

| | |
|---|---|
| **Angebot:** | 271-5301-11 |
| **Termine:** | 06.01.2027 - 24.03.2027<br>9 x Mi 09:45 - 10:45 |
| **Ausfalltage:** | 27.01.2027, 17.02.2027, 24.02.2027 |
| **Leitung:** | Simone Salzmann |
| **Ort:** | Bewegung im Dörfli, Dorfstrasse 15, 6300 Zug |
| **Kosten:** | CHF 252.00 |

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

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52 – 6300 Zug – Telefon 041 511 15 30
info@zg.prosenectute.ch – zg.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH26 0078 7007 7105 7260 1