

## Kurzkurs Yoga: April / Mai Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Für Jugendliche und Erwachsene \* aktiv und entspannend



In diesem Anfängerkurs lernen wir die Grundlagen des Yoga kennen. Yoga hilft uns, zu entspannen und fit zu bleiben. Mit Hilfe von Filmen und Geschichten tauchen wir ein in die indische Kultur und erfahren so viel über die Entstehung von Yoga. Zwischendurch genießen wir einen indischen Chai-Tee.

Wo: Pausenraum Werkstatt Humanitas,  
Zugerstr. 55, Horgen  
Wann: 10. / 17. / 24. April, 8. Mai 2021  
Kosten: Fr. 140.- / Fr. 210.- (Nichtmitglieder)  
Leitung: Ursula Minder  
Anmeldeschluss: 28. März 2021