

Mai– Juni
in Brunnen
kostenlos

Yoga – Bewegung am See (Ü60)

Es erwartet Sie: frische Luft, herrliche Aussicht auf den See und durch alle Sinne aktivierte neue Lebenskraft und Energie!

Folgende 4 Prinzipien werden in jeder Lektion berücksichtigt:

1. Atmung
2. Entspannung
3. Körperliche Aktivität
4. Meditation für den Geist

Sie bringen mit:

- ✓ Yogamatte
- ✓ Lust, Neues auszuprobieren und Freude an Bewegung

Wann: jeweils dienstags (ca. 7x; je nach Wetter)
14./21./28. Mai und 04./11./18./25. Juni 2024

Uhrzeit/Ort: 10.00 – 11.00 Uhr, Brunnen, Badi Lido (hinter Hallenbad)

Das Angebot wird vom kantonalen Aktionsprogramm (KAP) unterstützt und ist für alle Teilnehmenden kostenlos.

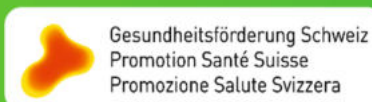
Erstanmeldung erforderlich, danach spontane Teilnahme:

kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch

oder 041 825 13 88 (Montag bis Freitag: 08.00 – 11.30 Uhr)

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Mit Unterstützung von:



Kanton Schwyz
sz.prosenectute.ch