

# Yoga

**Komm vorbei und entdecke Yoga für dich.  
Durch Yoga wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt. Körper, Geist und Seele  
werden zentriert und die eigene Körperwahrnehmung verbessert.**

**Anforderung: Die Stunden sind für jugendliche und erwachsene Menschen mit einer Körper-, Sinnes-  
oder einer geringen geistigen Behinderung.**

**Tag/Zeit: Montag, 17:00 - 18:00 (Kinder / Jugendliche)**

**Montag, 18:00 - 19:00 (Jugendliche / Erwachsene)**

**Ort: Stiftung Bühl, 8820 Wädenswil**

**Kosten: Es kann jede Lektion einzeln bezahlt werden mit 10.00 CHF oder eine Vereinsmitgliedschaft der Behindertensport-  
gruppe Zimmerberg/PlusSport für 130.00 CHF pro Jahr eingegangen werden.  
Viele andere Angebote sind damit inklusive, s. unter: [www.bsgz.ch](http://www.bsgz.ch)**

**Versicherung ist Sache der Teilnehmer.**



**Info, Kursleitung & Anmeldung: Susanne Haenselt**

**[info@susanne-haenselt.com](mailto:info@susanne-haenselt.com) oder 078 700 87 20**

**Technische Leitung: Stefi Trippel**

**[stefi.trippel@bsgz.ch](mailto:stefi.trippel@bsgz.ch) oder 079 375 76 89**

**weitere infos auf: [www.bsgz.ch](http://www.bsgz.ch)**

