

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, 18:00 - 19:00 Uhr
Neu auch am Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr**

Ort: Stiftung Bühl, 8820 Wädenswil

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.



**Info, Kursleitung & Anmeldung: Susanne Haenselt
info@susanne-haenselt.com oder 078 700 87 20**

**Technische Leitung: Stefi Trippel
stefi.trippel@bsgz.ch oder 079 375 76 89**

weitere infos auf: www.bsgz.ch

