



# Yoga in den Wechseljahren (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	Der Kurs Yoga in den Wechseljahren richtet sich an Frauen, die sich präventiv mit möglichen Wechseljahrbeschwerden auseinandersetzen oder sich in dieser Lebensphase befinden. Mit ausgewählten Yogaübungen, Meditation und Atemtechniken erreichen Sie eine Linderung der Symptome, die in der Menopause auftreten können. Sie gewinnen an Lebensqualität und Vertrauen in den eigenen Körper.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausgewählte Yogaübungen</li><li>• Atemübungen</li><li>• Entspannung</li><li>• Meditation</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Alle Frauen, die sich präventiv mit den Wechseljahrbeschwerden auseinandersetzen möchten oder sich bereits in dieser Lebensphase befinden.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Linderung der mit der Menopause verbundenen Symptome</li><li>• Steigerung der Gesundheit und Lebensqualität</li><li>• Förderung des Selbstbewusstseins und des Vertrauens in den eigenen Körper</li><li>• Theoretisches Wissen über die Wechseljahre und Lösungsansätze für individuelle Probleme</li></ul>
<b>Datum</b>	19.08.2019 - 21.10.2019 / E_1306648
<b>Zeit</b>	14:10 - 15:00 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 230.00
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

[info.we@gmos.ch](mailto:info.we@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga in den Wechseljahren (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	19.08.2019	14:10 - 15:00
	2 Mo	26.08.2019	14:10 - 15:00
	3 Mo	02.09.2019	14:10 - 15:00
	4 Mo	09.09.2019	14:10 - 15:00
	5 Mo	16.09.2019	14:10 - 15:00
	6 Mo	23.09.2019	14:10 - 15:00
	7 Mo	30.09.2019	14:10 - 15:00
	8 Mo	07.10.2019	14:10 - 15:00
	9 Mo	14.10.2019	14:10 - 15:00
	10 Mo	21.10.2019	14:10 - 15:00

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

[info.we@gmos.ch](mailto:info.we@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

