



**Berufs- und Weiterbildungszentrum
Buchs Sargans**

Fachkurs Vinyasa Yoga

Kurs-Nr. 21

Beschreibung/Ziele

Steigerung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens. Regelmässige auf die Gruppe angepasste Yogapraxis in lockerer Atmosphäre. Stärkung einer aufrechten Körperhaltung, erhöhte Beweglichkeit und die vertiefte Atmung wirken erfrischend und stressreduzierend. Koordinative Yogastellungen und abwechslungsreiche Bewegungsabläufe stärken das Nervensystem. Impulse für einfache Körper- und Atemübungen für die Integration in Deinen Alltag.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Inhalte

- Mobilisation
- Stabilisation
- Kräftigung
- Entspannung

Zielgruppe	BZBS Lehrpersonen, Angestellte und Lernende
Voraussetzungen	keine
Dauer	jeweils am Mittwoch – 1 Lektion pro Woche (19 Wochen)
Daten	04.02.2026 – 01.07.2026 (2. Sem. Schuljahr 2025/26)
Zeit	12:05 – 12:45 Uhr
Raum	BH-E202 – MZH Bühne
Leitung	Katrin Walser, Lehrperson Sport
Zeugniseintrag	Nein
Kosten	Keine
Anmeldung	Anmeldung via Link jederzeit möglich
Hinweis	Anmeldungen werden in der eingegangenen Reihenfolge berücksichtigt (mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmer). Falls der Kurs nicht durchgeführt werden kann, erfolgt eine Information vor Kursbeginn.

Buchs, November 2025/DiBe