



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