



Fachkurs „Yoga - für mehr Balance und Lebensqualität“

Kurs-Nr. 18

Beschreibung/Ziele

Gönne dir über Mittag eine wohltuende Auszeit vom Schulalltag. In entspannter Atmosphäre praktizieren wir Yoga, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppe. Die Übungen fördern eine aufrechte Haltung, Beweglichkeit, Muskelkraft und eine bewusste Atmung. Sie stärken das Nervensystem, unterstützen die Körperwahrnehmung und schaffen einen wertvollen Ausgleich zu den Anforderungen des Unterrichts. So tankst du neue Energie, findest innere Ruhe und erhältst praktische Impulse für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Inhalte

- Mobilisation
- Stabilisation
- Kräftigung
- Entspannung

Zielgruppe BZBS Lehrpersonen, Angestellte und Lernende

Voraussetzungen keine

Dauer 1 Lektion pro Woche (18 Wochen)

Daten Mittwoch, 19.08.2026 – 20.01.2027

Zeit 12:05 – 12:45 Uhr

Raum BH-E202 – MZH Bühne

Leitung Katrin Walser, Lehrperson Sport und Yogalehrerin

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, Juni 2026/DiBe