

# YOGA – Innere Ruhe und Gleichgewicht

## FÜR MENSCHEN MIT EINER HÖRBEETRÄCHTIGUNG

---

www.mentaltraining-corinneheusser | info@mentaltraining-corinneheusser.ch | 079 677 45 18



### BESCHREIBUNG

Yoga hilft Stress abzubauen und sich gezielt zu entspannen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung sind größeren Anspannungen ausgesetzt als Normalhörende. Die Yogaübungen sind sanft aufgebaut, schonend und werden den Teilnehmenden angepasst.

Yoga ist für jede Altersgruppe möglich und macht Spaß.

### ORT

Binzmühlenstr. 97, 8050 Oerlikon,  
Räumlichkeiten Yoga2day.institute

### ZEIT

18.00 – 19.15 Uhr

### ZIELGRUPPE

Erwachsene mit Schwerhörigkeit  
max. 8 Personen

### DATEN

**Mittwoch, 15.02.-15.03.23 (5 x)**

Anmeldeschluss: 11. Januar 2023

**Mittwoch, 05.04. -03.05.23 (5 x)**

Anmeldeschluss: 01. März 2023

**Mittwoch, 07.06. - 05.07.23 (5 x)**

Anmeldeschluss: 03. Mai 2023

**Mittwoch, 13.09. - 04.10.23 (4 x)**

Anmeldeschluss: 09. August 2023

### KOSTEN

CHF 80.00 für 5 Lektionen für Menschen mit einer Hörminderung

### VORAUSSETZUNGEN

Keine, auch Anfänger sind willkommen

### LEITUNG

Corinne Heusser

### ANMELDUNG

info@mentaltrainig-corinneheusser.ch

corinne.heusser@proaudito-zuerich.ch

www.mentaltraining-corinneheusser.ch

www.proaudito-zuerich.ch

Einstieg jederzeit möglich falls

freie Plätze vorhanden

Eine Höranlage ist vorhanden.