

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.