

## Yoga bei Sonja - Jubiläum 60 Jahre FFS

**DATUM** 13.09.2025  
**ZEIT** 1 x Sa 08:30 - 09:30  
**ORT** i de fabrik Schwyz,  
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,  
Tschalun im EG

### KURSNUMMER

252-8107

---

### KURSLEITUNG

Sonja Blattner

### BESCHREIBUNG

Yoga ist eine uralte Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Durch eine Kombination aus körperlichen Übungen und Atemtechniken wird ein Zustand der inneren Harmonie und des Gleichgewichts angestrebt. Yoga hilft dabei, die körperliche Flexibilität zu verbessern, die Muskeln zu stärken und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Gleichzeitig unterstützt es die mentale Klarheit und verbessert das Wohlbefinden. Yoga kann von Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus praktiziert werden und bietet eine vielfältige Palette an Stilen und Ansätzen, um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Egal, ob man nach körperlicher Fitness, Entspannung oder spiritueller Entwicklung strebt, Yoga bietet einen ganzheitlichen Ansatz.

Mehr Infos zur Kursleiterin. Sonja unterrichtet Hatha Yoga und lässt viele Übungen aus der Yogatherapie einfließen. Der Kurs ist sowohl für Einsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet, da auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden kann. Innerhalb der Übungen werden auch immer Alternativen geboten für die Ausführung. Sonja ist auch bekannt vom "Yoga am Lauerzersee", wo sie von Mitte Mai bis Anfang Juli draussen unterrichtet.

### KURSZIEL

Freude an Bewegung, inneres Gleichgewicht, Stärkung des Körpers und des Geistes

**KOSTEN**

**KURSPREIS**

CHF

**INFOS ZUM PREIS**

kostenlos - FFS Jubiläum

**WEITERE INFORMATIONEN**

**MITBRINGEN**

Auf Wunsch eine eigene Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

**DATEN**

Sa 13.09.2025 08:30 - 09:30



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)