



## Yoga am Donnerstag

Mit regelmässigem Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und voller Lebensfreude. In diesem Kurs befassen wir uns mit Körperübungen im Sitzen und Stehen, welche sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskulatur, Dehnung der Muskeln, Beckenbodenübungen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

**Angebotsnummer:** 26-1-506-10  
**Termine:** 15.01.2026 - 28.05.2026  
15 x Do 09:45 - 10:45  
**Ausfalltage:** 12.02.2026, 05.03.2026, 19.03.2026, 07.05.2026, 14.05.2026  
**Leitung:** Sandra Wallimann  
**Ort:** Pine, Attinghauserstrasse 49, 6460 Altdorf UR  
**Kosten:** CHF 300.00  
**Anmeldefrist:** 08.01.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-anerkannt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 870 42 12 oder [ur.prosenectute.ch](http://ur.prosenectute.ch)

Pro Senectute Uri

Gitschenstrasse 9 – 6460 Altdorf – Telefon 041 870 42 12  
[kurse@ur.prosenectute.ch](mailto:kurse@ur.prosenectute.ch) – [ur.prosenectute.ch](http://ur.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
CH93 8080 8007 1431 7979 5

