

Lageplan



Das Anjaly Yoga-Studio ist ab Bahnhof Meilen fussläufig innert maximal 5 Minuten via der Dorfstrasse, dem Hüniweg und der Kirchgasse zu erreichen.

Pro Senectute Kanton Zürich
Ortsvertretung Meilen

Binzigerstrasse 56
8707 Uetikon am See

Telefon 079 431 34 50



prosenectute_meilen
ov.meilen@pszh.ch
www.pszh.ch



Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4

Stand August 2025

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Yoga in Meilen für Senioren und Seniorinnen

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Yoga+

Yoga umfasst Übungen, die sich positiv auf die körperlich-geistige Gesundheit und Lebensqualität auswirken. Die Yogapraxis unterstützt den Zugang zu sich selbst und nährt Körper und Seele. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnungen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Die einzelnen Lektionen enthalten langsam aufgebaute Yogastellungen, die ab und zu mit freierem, spontanem Bewegen ergänzt werden.

Mit Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und steigern Ihre Lebensfreude. Die Übungen erfolgen im Sitzen und im Stehen.

Leitung: Barbara Ehrat und Anjaly Tram

Ort: Anjaly Yoga Meilen
Kirchgasse 23, 8706 Meilen

Zielgruppe: für alle ab 60 Jahren

Zeiten: Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Kosten: CHF 209.00 (CHF 19.00 pro Lektion)
Ratenzahlung auf Wunsch möglich (4 Raten).

Ausrüstung: Matten, Kissen etc. werden zur Verfügung gestellt.

☛ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Daten

Der Yoga-Kurs findet vom 1. Oktober 2025 bis 17. Dezember 2025 statt; am 15. Oktober 2025 findet ferienhalber kein Yoga-Kurs statt.

Oktober 01.10.2025
08.10.2025
22.10.2025
29.10.2025

November 05.11.2025
12.11.2025
19.11.2025
26.11.2025

Dezember 03.12.2025
10.12.2025
17.12.2025

Zusatzangaben

- Preisreduktion für Beziehende von Ergänzungsleistungen
- Schnuppern oder Einstieg jederzeit möglich
- Von Krankenkassen anerkannt (Zusatzversicherung)
- Erfüllt sichergehen.ch-Label
- Erfüllt nationales Kurssuche-Label

Anmeldung

Anmeldungen bitte unter www.pszh.ch/ortsvertretung/meilen, per E-Mail, Post oder Telefon.