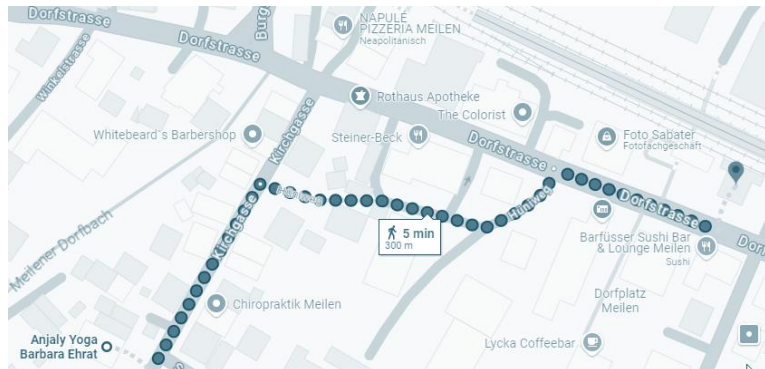


Lageplan



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

Pro Senectute Kanton Zürich
Ortsvertretung Meilen

Binzigerstrasse 56
8707 Uetikon am See

Telefon 079 431 34 50



Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4



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

Stand August 2026



**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 247.00 (CHF 19.00 pro Lektion)
Ratenzahlung auf Wunsch möglich (2 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

Das zweite Semester des Kurses findet von 23. September 2026 bis 16. Dezember 2026 statt.

September	23.09.2026 30.09.2026	November	04.11.2026 11.11.2026 18.11.2026 25.11.2026
Oktober	07.10.2026 14.10.2026 21.10.2026 28.10.2026	Dezember	02.12.2026 09.12.2026 16.12.2026

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.