

# *Polarity Yoga*

**18.45 bis 19.45 Uhr**

**Montagabend Januar bis Juni 2026**

12. Jan, 26. Jan, 16. Feb, 2. März, 16. März,  
30. März, 13. April, 4. Mai, 18. Mai, 1. Juni,  
15. Juni, 29. Juni

Kosten: 240.- Fr. (12 Lektionen)



Kursleitung: Gisela Tanner

Kursort: ref. Kirchgemeindehaus,  
Lindenplatz 14, Wülfingen

## **Auskunft und Anmeldung**

079 505 46 73

**[mail@polaritytanner.ch](mailto:mail@polaritytanner.ch)**

**[www.polaritytanner.ch](http://www.polaritytanner.ch)**

# *Polarity Yoga*

Mit einfachen Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Durch den bewussten Umgang mit sich selbst, lernen wir unsren Körper kennen. Wir entdecken neue Körperfäume, lösen Spannungen, finden Ruhe und tanken Energie.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Körper ist verschieden, so sind auch die körperlichen Fähigkeiten unterschiedlich. Wir sind achtsam mit unseren Grenzen und geniessen unsere Stärken. Wir lernen mehr und mehr in uns zu wohnen.

Polarity Yoga ist ein sanftes Yoga. Es eignet sich für Männer und Frauen jeden Alters.

Bequeme Kleider anziehen (Umziehraum vor Ort) und ein Tuch als Unterlage mitbringen.

Falls Du Fragen oder besondere Anliegen hast, melde Dich!

## **Auskunft und Anmeldung**

079 505 46 73

mail@polaritytanner.ch

[www.polaritytanner.ch](http://www.polaritytanner.ch)