

WOGA® – Yoga im Wasser

Wenn sich die Ruhe des Yoga mit der Leichtigkeit
des Wassers verbindet.



- **WOGA®** steht für Wasser-Yoga und ist eine ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungsform.
- **WOGA®** Yoga-Haltungen (Asanas) werden ohne Leistungsanspruch im warmen Wasser ausgeführt.
- **WOGA®** verbindet die Ruhe und Wärme. Durch feines in sich hinein Lauschen wird die Körperarbeit im Wasser ganzheitlich ergänzt und vertieft.
- **WOGA®** ist schonend für Gelenke und lässt Dehnungen sanfter und tiefer ausführen.
- **WOGA®** hilft Dysbalancen zu vermindern und fördert Kraft und Beweglichkeit.

Probieren Sie es aus - eine Schnupperlektion ist gratis!

Schnupperlektionen: Mittwoch, 2. Dezember 2026, 13.00 – 13.40 und 14.00 – 14.40 Uhr

Kursdaten **jeweils Mittwoch, 13:00 bis 14:00 Uhr**
Start ab Mittwoch, 6. Januar 2027

Kurskosten Fr. 23.00 pro Lektion für Mitglieder
Fr. 25.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder
Der Badeintritt ist inbegriffen

Kursort Stiftung Balm, Balmstrasse 49, 8645 Rapperswil-Jona

Kursleitung Astrid Steiner

Auskunft/Anmeldung

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, kurse.sgfl@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt