

## Zusätzlicher Kurs aufgrund grosser Anfrage

### Yoga für die Füsse

Unsere Füsse tragen uns ein Leben lang. Sie sollten immer stark sein und gut funktionieren. Aber schenken wir ihnen wirklich die Aufmerksamkeit, die sie verdienen?

Meistens wohl nicht. Was also können wir tun, um ihnen etwas Gutes zu tun?

Lernen Sie Ihre Füsse kennen! Im „Yoga für die Füsse“ entdecken Sie wesentliche Aspekte, die die Gesundheit Ihrer Füsse fördern.

Welche Fehlstellungen existieren und wie können gezielte Übungen dazu beitragen, die Fussgesundheit zu verbessern? Am Ende des Kurses erwartet Sie eine wohltuende Fussmassage, die für Entspannung und Wohlbefinden sorgt.

**Kursleitung** Anita Ehrensperger, Yoga-Lehrerin

**Kursdatum:** Donnerstag, 13. November 2025  
18.30 – ca. 20.00 Uhr

**Ort/Treffpunkt** 8902 Urdorf, Altes Schulhaus,  
Zimmer Spitzacker

**Kurskosten** Fr. 35.00

**Anmeldeschluss** 3. November 2025

Teilnehmerzahl mindestens 7, maximal 15 Personen

**Anmeldungen bitte über das Sekretariat (siehe Seite 4).**

**Allfällige Fragen richten Sie bitte an Franziska Neidhardt, Telefon 079 273 26 41**