



## Yoga in der Fastenzeit

**Wann:** Donnerstags, 19. Februar bis 2. April 2026,  
jeweils 8 – 9 Uhr

**Wo:** Pfarreisaal, Schärackerstr. 14, 8330 Pfäffikon

**Wer:** Claudia Heger, Sozialarbeiterin mit Ausbildung  
in Yoga und Gymnastik

In der Fastenzeit findet eine ruhige Yogastunde mit Musikbegleitung statt. Die Praxis bietet Raum für Stärkung, Besinnung und innere Ruhe. Jede Stunde steht unter einem wechselnden Thema aus der Fastenzeit. Im Anschluss gibt es einen Gewürztee sowie einen kurzen Austausch in der Runde.

**Teilnahme:** Kostenlos und ohne Anmeldung. Freiwillige Spenden für das Projekt „Guatemala“ sind willkommen. Yogamatten sind vorhanden, eine eigene Matte kann gerne mitgebracht werden.