Pfarrei St. Benignus
Pfäffikon Fehraltorf Hittnau Russikon



Yoga im Advent

Wann: mittwochs am 2., 9., 16. und 23. Dezember 2026, jeweils von 9 – 10 Uhr
Wo: Pfarreisaal, Schärackerstr. 12, 8330 Pfäffikon
Wer: Claudia Heger, Sozialarbeiterin mit Ausbildung in Yoga und Gymnastik

Vier Yogastunden mit Musik laden im Advent zu Stärkung, Besinnung und innerer Ruhe ein. Danach gibt es Ingwer-Zimt-Tee und Zeit zum Austausch. Am 23. Dezember findet zusätzlich von 8.30 - 9.00 Uhr Lachyoga mit Loredana Russo statt.

Teilnahme: Kostenlos, ohne Anmeldung und mit Kinderbetreuung. Yogamatten sind vorhanden, eine eigene Matte kann gerne mitgebracht werden.

Pfarramt St. Benignus I Schärackerstrasse 14 I 8330 Pfäffikon ZH
Tel. 043 288 70 74 I Mail claudia.heger@benignus.ch

Katholische Kirche im Kanton Zürich