

Ab 2. Februar 2026



### Ganzheitliches Training zur Kräftigung des Körpers und Entspannung des Geistes

#### Wann?

Wöchentlich am Montag  
von 18:00 bis 19:30 Uhr

#### Wo?

Gymnastikraum (Raum U10)  
der Tagesklinik Militärstrasse  
Eingang vom Innenhof

Die Yoga-Gruppe steht allen Personen offen, ob mit oder ohne psychischer Beeinträchtigung.

Auch für Anfänger:innen.

→ [psysport.ch](http://psysport.ch)

#### Kosten

Vier Probtstrainings kostenlos,  
danach CHF 60.-/Jahr

Für Mitglieder von PluSport oder  
PluSport Sportclubs ist das Angebot  
kostenlos.

In Zusammenarbeit mit



Psychiatrische  
Universitätsklinik  
Zürich

## YOGA FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN HERAUSFORDERUNGEN



### Bist du interessiert?

Dann komm vorbei und besuche  
kostenlos ein Schnuppertraining!

Bitte mit Voranmeldung per  
Mail, SMS oder WhatsApp.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

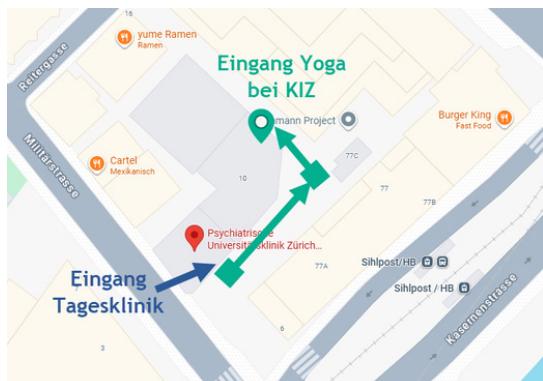
### Kontaktperson

Fabia Bachmann

Tel.: 077 268 08 03

Mail: [yogazh@psysport.ch](mailto:yogazh@psysport.ch)

→ [psysport.ch](http://psysport.ch)



In Zusammenarbeit mit



Psychiatrische  
Universitätsklinik  
Zürich