

# YOGA FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN HERAUSFORDERUNGEN

**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

### **Kosten**

Vier Probetrainings kostenlos,  
danach CHF 60.-/Jahr

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

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

**Auch für Anfänger:innen.**

→ [psysport.ch](https://psysport.ch)

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](https://psysport.ch)



In Zusammenarbeit mit



Psychiatrie  
Universitätsklinik  
Zürich