



Sonntagsyogaflow 60+ Yoga & Spiraldynamik®

Für Einsteiger:innen und Routinierte
Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Wann: 9:30 Uhr – 10:30 Uhr

11. Januar 2026

5. Juli 2026

1. Februar 2026

9. August 2026

1. März 2026

6. September 2026

12. April 2026

4. Oktober 2026

3. Mai 2026

1. November 2026

7. Juni 2026

13. Dezember 2026

Wo: Backstage Studio, Hardstrasse 81, 8004 Zürich
Anreise mit ÖV empfohlen – 5 min zu Fuss von
Hardbrücke oder Albisriederplatz.
Keine Parkmöglichkeit vor dem Studio.

Preis (Bar/TWINT): Einzellektion CHF 25
Jahresabo (12 Lekt., garantierter Platz) CHF 280

Anmeldung bis spätestens 24h vor der Lektion
Beschränkte Teilnehmer:innenanzahl

Eine Yogamatte kann für 3.-/Lektion gemietet
werden. Bitte bei der Anmeldung vermerken.



Das erwartet Dich

Hatha Yoga ist ein für alle Fitnesslevels geeignetes ganzheitliches Bewegungsprogramm.

Die Spiraldynamik® ist ein intelligentes Konzept basierend auf den Gesetzen der funktionellen Anatomie und der Biomechanik. Zusammen sind sie ein unschlagbares Team für die Sturzprävention und die Bewegungsförderung.



Im Sunntigsyogaflow werden die Asanas langsam fließend zusammengesetzt. So entsteht eine sanfte Bewegungschoreographie. Im Zusammenspiel mit der Atmung werden wichtige Muskelgruppen funktional gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und die Balance spielerisch geübt. Die eigene Körperwahrnehmung und das Selbstvertrauen werden achtsam gefördert. Jede Stunde endet mit einer Entspannung, damit Du erholt und gelassen wieder in den Alltag zurückkehren kannst.



Michèle Mattle studierte Bewegungswissenschaften und schrieb ihre Doktorarbeit zum Thema «gesundes und aktives Älterwerden». Sie ist diplomierte Yoga-Lehrerin sowie Fachkraft Spiraldynamik® mit Schwerpunkt Tanz und Yoga. Mit grosser Leidenschaft unterrichtet sie seit über 15 Jahren Erwachsene 60+.

