

Morgenflow

1. Oktober 2026, 8:00 bis 9:00 Uhr

Wenn dein Körper in Balance ist, findet auch dein Geist Ruhe.



In einer Stunde mit Übungen aus dem Yoga und Pilatesflows stärken wir die Tiefenmuskulatur, lösen Spannungen der Faszien und schaffen durch bewusstes Atmen Leichtigkeit und Stabilität, die dich durch deinen Alltag trägt.

Mitbringen: deine Yogamatte

Leitung: Ria Gerber, zertifizierte Vinyasa Yogalehrerin www.art-e-ria.ch

Die Yogastunde findet ab 4 Teilnehmenden statt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Veranstaltungsort

Bibliothek Rüti-Dürnten

Spitalstrasse 6

8630 Rüti ZH

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. 055 251 33 70

bibliothek@rueti.ch

Kosten: Fr. 25.- (bar oder Twint)

Anmeldung bis um 12 Uhr des Vortags direkt an Ria Gerber 079 364 01 20

Organisator

Bibliothek Rüti Dürnten



weitere Termine

- 1. Oktober 2026, 8:00 – 9:00
- 26. November 2026, 8:00 – 9:00
- 3. Dezember 2026, 8:00 – 9:00
- 17. Dezember 2026, 8:00 – 9:00

[iCalendar](#)