

Yoga in Chur

Für mehr Achtsamkeit und Lebensfreude

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ausgerichtet.



Yoga ist mehr als Bewegung. Achtsame, atemgeführte Übungen helfen den Teilnehmenden ihren Körper besser wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse, aber auch Grenzen besser zu spüren. Es ist heilsam, sich selbst annehmen zu können mit allem, was ist. Dies mit anderen in der Gruppe zu teilen, ebenso wie Wohlgefühl und Lebensfreude zu fördern, sind wichtige Aspekte des Unterrichts. Der Kurs richtet sich vor allem an Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Um den Kurs zu besuchen, braucht es keine besonderen Voraussetzungen.

- **Yoga** bietet verschiedene Techniken, um deinen Körper kennenzulernen.
- **Yoga** ist ein wundervoller Kompass für ein Leben in Balance mit sich, den Mitmenschen und der Umwelt.
- **Yoga** aktiviert den gesamten Organismus, stärkt und regt die Selbstheilungskräfte an.

Kursdaten	jeweils montags, 11 bis 12 Uhr
Kursort	SAMAVIVA Akademie, Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur
Kursleitung	Ayesha le Pair, Yogalehrerin
Kurskosten	CHF 23.00 pro Lektion für Mitglieder CHF 25.00 pro Lektion für Nichtmitglieder Schnupperlektion ist nach Absprache jederzeit möglich

Der Kursbesuch erfolgt auf eigene Verantwortung. Falls Sie unter Herz-, Kreislauf-Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte ihren Arzt.

Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Tel. : 081 302 47 80, Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt