

# 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.

<b>Kursdaten</b>	jeweils montags, 14.30 bis 15.30 Uhr
<b>Kursort</b>	SAMAVIVA Akademie, Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur
<b>Kursleitung</b>	Nathalie Decurtins, Yogalehrerin
<b>Kurskosten</b>	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