

# **Yoga für Füsse und Hände**

## **Information, Entspannung, Bewegung, Genuss**

**Kann Yoga Füsse und Hände entspannen  
und dadurch Beschwerden lindern oder vorbeugen?**

**25. Oktober 2022**

**11 - 15 Uhr**

Anmeldung ab sofort  
bis am 13.10.2022 an  
[s.tobler@rheumaliga.ch](mailto:s.tobler@rheumaliga.ch)  
oder 071 223 15 13



**Verspannungen und Schmerzen in Füßen und Händen sind häufig und können Betroffene stark einschränken. Die Leiterin der Rheumaliga Beratungsstelle St. Gallen, Silvia Tobler und die erfahrene Yogalehrerin Chandrani Yvonne Weder informieren Sie über Wissenswertes zum Thema Füsse und Hände und zeigen Ihnen wie Sie mit einfachen Yogaübungen Ihre Füsse und Hände beweglich halten und so Beschwerden vorbeugen können.**

Wir treffen uns am Dienstag, 25. Oktober 2022 um 11.00 Uhr in der Beratungsstelle der Rheumaliga in St. Gallen. In einem kurzen Referat erhalten Sie Informationen zu den Themen Füße und Hände, Entspannung und Bewegung. Gemeinsam geniessen wir dann einen gesunden Lunch. Nach dem Essen erfahren Sie anhand von einfachen Übungen im Sitzen und Stehen wie sie Ihre Füße und Hände bewegen können, um diese zu entspannen und zu kräftigen. Sie erfahren unmittelbar die positive Wirkung, wenn Bewegung, Kräftigung und Entspannung in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen.

Die Kosten für den Anlass inklusive Mittagessen betragen Fr. 35.- für Mitglieder der regionalen Rheumaliga und Fr. 40.- für Nichtmitglieder. Anmeldungen sind bis zum 13. Oktober 2022 möglich.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**  
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen  
Auskünfte/Anmeldung: Tel. 071 223 15 13  
Mail: [s.tobler@rheumaliga.ch](mailto:s.tobler@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sndl](http://www.rheumaliga.ch/sndl)

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