

Yoga in Bad Ragaz

Bewusst und Achtsam für deinen Körper und Geist

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Schmerzen, Rheuma, Schulter- und Rückenbeschwerden ausgerichtet.



Das von der Rheumaliga angebotene Yoga ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet. Dieser Kurs ist jedoch speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Schmerzen, Rheuma, Schulter- und Rückenbeschwerden ausgerichtet. Unter der fachkundigen Leitung einer diplomierten Yogalehrerin praktizieren die Teilnehmenden eine angepasste Yogaform.

- **Yoga** bietet verschiedene Techniken, um deinen Körper kennenzulernen. Um auf ihn einzugehen und ihn zu lesen.
- **Gemeinsam** wollen wir achtsam dehnen, bewusst atmen, Kraft tanken und den Körper trainieren. Uns ausprobieren und wachsen.
- **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. Durch regelmässige Bewegung und bewusste Atemtechnik gelingt es, Stress und Ängste zu reduzieren.
- Durch ihre Leidenschaft an Bewegung und Yoga bringt **Katrin** Körper, Geist und Seele in Balance.

Kursdaten Donnerstag, 14. Oktober bis 16. Dezember 2021, **09.45 bis 11.00 Uhr**

Kursort Bewegungsraum RL SG, GR, AI/AR und FL, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz

Kursleitung Katrin Walser

Kurskosten CHF 210.00 für Mitglieder, CHF 230.00 für Nichtmitglieder

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@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



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