

# 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 Selbstheilungs-kräfte an. Durch regelmässige Bewegung und bewusste Atemtechnik gelingt es, Stress und Ängste zu reduzieren.
- **Vanessa** gibt ihre Liebe zu Yoga auf eine fröhliche Art weiter, die Körper und Geist aus gewohnten Abläufen herausholt.

**Kursdaten** Donnerstag, 05. August bis 16. Dezember 2021, **20.00 bis 21.30 Uhr**

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

**Kursleitung** Vanessa Birri

**Kurskosten** CHF 21.00/ Lektion für Mitglieder, CHF 23.00/ Lektion 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](mailto:info@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**



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