

# SAMAVIVA Rheuma-Yoga

## Für mehr Achtsamkeit und Lebensfreude

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



**Neu in Chur**  
in Zusammenarbeit  
mit der  
SAMAVIVA Akademie

**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** Kurs 2, montags, 11 bis 12 Uhr, 14 Lekt, 04. April bis 29. Aug. 2022 (Ferien 2.07.-14.08)  
Kurs 3, montags, 11 bis 12 Uhr, 15 Lekt, 05. September bis 19. Dezember 2022

**Kursort** SAMAVIVA Akademie, Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur

**Kursleitung** Antje Khamis, langjährige Yogalehrerin und zertifizierte Yogatherapeutin

**Kurskosten** Kurs 2 CHF 294 für Mitglieder, CHF 322 für Nichtmitglieder  
Kurs 3 CHF 315 für Mitglieder, CHF 345 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