

# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



## Medical Yoga

Medical Yoga kombiniert traditionelles Hatha Yoga mit modernem anatomisch-medizinischem Wissen. In kleinen Gruppen werden ausgewählte Yogaübungen individuell so angepasst, dass sie Mobilität, Balance und Wohlbefinden fördern. Kurze Meditationen ergänzen die ganzheitliche therapeutische Ausrichtung. Die Teilnehmenden achten auf ihr momentanes Befinden und bauen darauf auf, sodass trotz medizinischer Schwierigkeiten ein sicheres und förderliches Üben möglich ist.



**Bewusst bewegt**  
RheumaLiga Aargau

# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

## Zielpublikum

Medical Yoga ist ein Angebot für Menschen in unterschiedlicher körperlicher Verfassung. Es unterstützt dabei, mit Erkrankungen besser umzugehen und die Möglichkeiten des eigenen Körpers zu erweitern.

## Kursdauer

Lektionen à 60 Minuten. Fortlaufende Kurse einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Kursleitende

Diplomierte Yogalehrerinnen und Yogatherapeutinnen

## Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 19.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 21.-

## Kursort

Yogaschule Ananada, Rennweg 6, 5430 Wettingen

## Kurszeiten

Montag 12:00 - 13:00 Uhr

Montag 15:00 - 16:00 Uhr

**Melden Sie sich noch heute für eine Gratis-Schnupperlektion an.  
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder [www.rheumaliga.ch/ag/kurse](http://www.rheumaliga.ch/ag/kurse)**