

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

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Frühlingskurs: 1. Februar 2021 - 30. Juni 2021

Lektionen à 60 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

Diplomierte Yogatherapeutinnen

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

Kursort und -zeiten

Yogaschule Ananada, Rennweg 6, 5430 Wettingen

Montag 12:00 - 13:00 Uhr

Montag 15:00 - 16:00 Uhr

yoga einklang, Friedenstrasse 2, 5624 Bünzen

Donnerstag 12:00 - 13:00 Uhr

**Melden Sie sich noch heute für einen gratis Schnupperkurs an.
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder www.rheumaliga.ch/ag/kurse**

Noch kein Angebot in Ihrer Nähe? Weitere Kurse an anderen Orten und/oder zu anderen Zeiten werden ab 3 Interessenten aufgebaut.
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.