



SANFTES YOGA

KURSANGEBOT FÜR FRAUEN

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen, die aufgrund körperlicher Grenzen an einem "normalen" Yogakurs nur eingeschränkt teilnehmen können – sei es während oder nach einer Krebstherapie, nach einem Unfall, in der Phase einer Erschöpfung oder Rekonvaleszenz.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Yoga ein wirksames Mittel ist, um Erschöpfungszustände zu überwinden und wieder zu Energie zu kommen. Es verbindet sanft Bewegung und Entspannung, fördert die bewusste Wahrnehmung und lehrt uns, den Atem gezielt einzusetzen. Unser Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt, gleichzeitig fördern wir das Vertrauen in den eigenen Körper.

Der Kurs steht allen offen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Tanja Wenger, dipl. Yogalehrerin Komplementär-Therapeutin mit Branchenzertifikat Yoga Therapie Mitglied Schweizer Yogaverband (EMR und Krankenkassen anerkannt)
Wann	Jeden Donnerstag von 09.30 - 10.30 Uhr
Wo	Yogastudio YogaFlowZug, Mühlegasse 18h, 6340 Baar
Kosten	30 CHF (in bar oder online) Je nach Zusatzversicherung ist eine Vergütung durch die Krankenkasse möglich.
Anmeldung	Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um eine Anmeldung online unter https://www.sportsnow.ch/go/yogaflowzug Der Kurs wird ab 3 Teilnehmern durchgeführt.