

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 Teilnehmer*innen 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 1, montags, 11 bis 12 Uhr, 10 Termine, 17. Januar bis 21. März 2022
Kurs 2, montags, 11 bis 12 Uhr, 8 Termine, 04. April bis 30. Mai 2022 (ohne Ostermontag)
Kurs 3, montags, 11 bis 12 Uhr, 10 Termine, 05. September bis 07. November 2022

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kursort SAMAVIVA Akademie, Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur

Kursleitung Antje Khamis, langjährige Yogalehrerin und zertifizierte Yogatherapeutin

Kurskosten Kurs 1 und 3 mit 10 Terminen CHF 210 für Mitglieder, CHF 230 für Nichtmitglieder
Kurs 2 mit 8 Terminen CHF 168 für Mitglieder, CHF 184 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@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



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