



Yoga

Yoga kann sich positiv auf Folgendes auswirken:

- Haltungsfehler vorbeugen oder sogar korrigieren
- ausgleichend, Nerven stärkend
- verdauungsstärkend
- Muskel stärkend
- steigert den Energiefluss
- entspannend auf das vegetative Nervensystem
- ausgleichend auf die rechte und linke Hirnhemisphäre
- Herz und Kreislauf stärkend

**PHYSIOTHERAPIE
GRÜTLI**



Yoga

Yoga wirkt auf drei Ebenen: Körper, Geist & Seele.

Die Lehre verbindet philosophische Überlegungen mit geistigen und körperlichen Übungen. Die Säulen des Yoga sind Atemübungen, Meditation, Asanas, Entspannung und richtige Ernährung.

Yoga ist gelenkschonend, entspannt den gesamten Körper, stärkt die Tiefenmuskulatur, lässt den Geist zur Ruhe kommen und unterstützt den Gewichtsverlust auf natürliche Weise.

Passendes Yoga für mich?

«Es gibt so viele Asanas (Körperübungen) wie es Menschen gibt.» [Patanjali]

Unser Stil ist eine Mischung aus zentrierendem, aktivierendem, aufbauendem und entspannendem Yoga. Jeder Mensch hat seine eigene Physiologie und deshalb ist auch kein Mensch 100% gleich wie der andere. Dies bedeutet, dass jede Übung automatisch auch von jedem anders ausgeführt und umgesetzt werden kann oder auch muss.



Kursleitung

Samira Regenscheit,
Yogalehrerin,
Ayurvedische Ernährungs-
und Gesundheitsberaterin

Termine & Kosten

Dienstag 9:45 – 11:00 Uhr

11er-Abo (Laufzeit 6 Monate): 11x: 290,- CHF

Halbjahresabo (Laufzeit 1/2 Jahr, 1x wöchentl.): 386,- CHF

Jahresabo (Laufzeit 1 Jahr, 1x wöchentl.): 671,- CHF

PHYSIOTHERAPIE GRÜTLI



TANJA ELLEGAST-LANZ • PETRA ECKHARDT-KUGLER
DIPL. PHYSIOTHERAPEUTINNEN

Poststrasse 32 • 8505 Pfyn
Telefon 052 765 15 40 • Fax 052 558 30 40
mail@physio-gruetli.ch • www.physio-gruetli.ch