



Praxisgemeinschaft Bremgarten GmbH

Yoga in Bremgarten

Ab dem 17.02.2023 startet ein neuer Yoga-Kurs im Gemeindezentrum Bremgarten
Treffpunkt ist immer freitags um 8.00 Uhr – 9.00 Uhr. 10x kosten 250 Franken.



- Yoga ist eine abwechslungsreiche Bewegungsform für alle.
- In einer Stunde werden einzelne Übungen (Asanas) zum Training der Kraft, Beweglichkeit und Koordination nacheinander durchgeführt.
- Die Asanas werden in langsamen, fließenden Übergängen aneinandergereiht. Während dem Training wird die Wahrnehmung auf die Atmung und die Kontrolle des Körpers geschult. Dadurch fördert Yoga die Entspannung und hilft beim Abschalten vom Alltag.
- Yoga verfolgt keinen Leistungsanspruch:

Jeder Kursteilnehmer macht in seinem Tempo die Übungen mit und bleibt immer in der Komfortzone. So eignet sich Yoga auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen.

Durchgeführt wird der Kurs von den Physiotherapeutinnen und Yoga-Lehrerinnen Pauline Fladung und Ursula Jaggi. Beide arbeiten in der Gemeinschaftspraxis Bremgarten.

Bei Rückfragen und Anmeldungen bitte melden unter:

Tel.: 031 301 80 44

E-Mail: info@physio-bremgarten.ch

Wir freuen uns auf euch! Namasté

Pauline und Ursula