

Therapeutischer Yoga

Die Klasse richtet sich an Personen, die bereits Yoga praktizieren und wegen körperlicher Beschwerden nicht oder nur eingeschränkt in einer regulären Klasse teilnehmen können. Typische Beschwerden sind etwa Erkrankungen des Bewegungsapparates, aber auch andere gesundheitliche Probleme können berücksichtigt werden.

In dieser Klasse lernst du mit deinen Beschwerden umzugehen, damit du beim Yoga Praktizieren das Problem nicht verschlimmerst und zum regulären Unterricht zurückkehren kannst, sobald du dich besser fühlst. Je nach Situation möchtest du diese Klasse auch neben dem regulären Unterricht besuchen.

Im therapeutischen Yoga übst du deine persönliche Yogasequenz, die von Heidi für dich erarbeitet wird und die ihr gemeinsam immer wieder anpasst. Basis für diese Sequenz bildet ein Aufnahmegespräch, bei dem deine medizinischen Informationen wie auch deine individuellen Möglichkeiten und Ziele erhoben werden.

Kursstart:	Montag, 15. August 2022
Kurszeiten:	montags, 12:15 bis 13:30 Uhr
Preis:	CHF 40.-- /Kurseinheit
Auskünfte/Anmeldung:	Heidi Jann, 079 350 87 79, heidi@jann.ch

Heidi Jann ist diplomierte und in der Schweiz sowie im Vereinigten Königreich zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin. Sie ist in Weiterbildung zur internationalen Anerkennung als Yoga Therapeutin C-IAYT am Yoga Therapy Institute Amsterdam sowie zur Schweizer Anerkennung als Komplementärtherapeutin Yoga Therapie am Yogainstitut Dr. Kerstin Khattab in Pfäffikon. Heidi ist Mitglied von Iyengar Yoga Schweiz (IYS), Iyengar Yoga UK (IYUK) und der International Association of Yoga Therapists (IAYT).