

Der Ort

the yoga place

Turbinenstrasse 40
8005 Zürich

Kurs A: Jeden Montag
Kurs B: Jeden Freitag
Zeit: 9.45 bis 11.15 Uhr
Kosten: CHF 18.- für Mitglieder
(inkl. Yoga-Material)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung und Begleitung

Tanja Lenger Mascarenhas, dipl. Yogalehrerin,
Yogatherapeutin. Sie bringt grosses Fachwissen
mit. Zudem hat sie Erfahrung mit Menschen
mit Hirnverletzungen und körperlichen
Einschränkungen.

Wegbeschreibung

Vom Bahnhof Zürich Hardbrücke gehen
Sie – auf der Seite des Prime Towers – dem
Gleis entlang stadtauswärts. Bei der
Turbinenstrasse biegen Sie rechts ab und
laufen bis zur Hausnummer 40.

Unterstützung

Wir freuen uns über Ihre
Mitgliedschaft.

Die Kurskosten decken unseren Aufwand nicht.
Bitte unterstützen Sie unsere Dienstleistungen
und Projekte. Dann können wir auch in Zukunft
Betroffene und Angehörige auf ihrem Weg
begleiten. Herzlichen Dank.

Jährlicher Mitgliederbeitrag

Einzelperson CHF 50.–
Paar/Familie CHF 80.–

FRAGILE ZÜRICH
Alderstrasse 40
8008 Zürich

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch
www.fragile-zh.ch

Jetzt spenden

IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8



Yoga

in Zürich

**Körper und Geist entspannen für
Menschen mit Hirnverletzung**



Zusammen Energie und Kraft tanken

Yoga kommt aus Indien und ist schon über 5 000 Jahre alt. Heute gibt es Yoga in vielen verschiedenen Arten und ist bei Frauen und Männern, Jung und Alt, beliebt.

Im Yoga geht es nicht darum, etwas zu können, sondern bei sich anzukommen. Jeder Mensch steht mit seinen eigenen Erfahrungen und Anliegen im Mittelpunkt. Auch körperliche oder andere Einschränkungen sind überhaupt kein Hindernis. Im Gegenteil: Sie werden neues Vertrauen in sich gewinnen. Weil die Übungen auf Sie abgestimmt sind und die Hilfsmittel wie Hocker oder Polster unterstützen.

Yoga hat positive Auswirkungen auf die eigene Körperempfindung und auf das Gehirn. Es hilft Ihnen, ins Wohlfühl zurückzufinden. Yoga stärkt den Körper, verbessert die Haltung und entspannt den Geist. Lernt Sie, gezielt zu atmen und zu fokussieren. Und bringt frische Energie für Ihren Alltag.



Das bringt es Ihnen

Yoga bewirkt viel Gutes:

- Sie gewinnen Sicherheit mit Ihrem Körper
- Sie beruhigen Ihre Gedanken
- Sie können Stress abbauen und entspannen
- Sie stärken Ihr psychisches Wohlbefinden
- Sie fördern Ihren Gleichgewichtssinn
- Sie kommen wieder bei sich selbst an
- Sie lernen andere Betroffene kennen

Sie erfahren viel Nützliches für die alltäglichen Herausforderungen. Dank fachkundiger Leitung. Freuen Sie sich auf eine entspannungsfördernde Stunde.

Interessiert? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne organisieren wir für Sie eine Schnupperlektion im Yogakurs in Zürich.

Kontakt

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch

Die Teilnehmenden

Eingeladen sind Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind. Sei es nach einem Unfall, Schlaganfall, Hirntumor oder einer Hirnblutung.

Dieses Zusammensein ist sehr wertvoll. Weil Sie auf Gleichbetroffene treffen, die Sie verstehen. Das fördert den Austausch. Stärkt das Selbstvertrauen. Gibt Kraft und Mut für den Alltag.

Die einfühlsame, fachliche Begleitung trägt dazu bei, verlorene oder reduzierte Fähigkeiten wiederaufzubauen. Sie werden unterstützt, wertgeschätzt, man hat Verständnis für Ihre Situation. Sie tauschen sich mit den anderen über Herausforderungen oder Erfahrungen aus. Wenn Sie dies möchten. Und Sie können so sein, wie Sie sich gerade fühlen.

«Mir geht es nach dem Yoga einfach den ganzen Tag gut!»

Irma B., Teilnehmerin

