



Die Teilnahme steht allen hirnerkrankten Menschen offen.

Wir bieten Interessierten die Möglichkeit, eine „Schnupperlektion“ zu besuchen.

Bitte melden Sie sich bei der Geschäftsstelle wir informieren Sie gerne über die freien Plätze.

Wir freuen uns auf Sie!



FRAGILE Zürich, Verein für hirnerkrankte Menschen und ihre Angehörigen
Tel 044 262 61 13

Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft

Im Namen aller Betroffenen und Angehörigen bedanken wir uns für Ihre Spenden, denn nur Dank diesen können wir unsere Angebote aufrechterhalten.

Auskunft und Anmeldung:



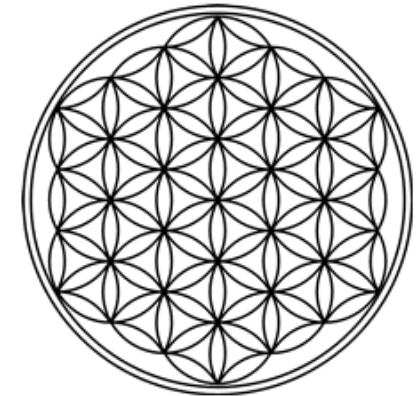
FRAGILE Zürich
Alderstrasse 40, 8008 Zürich
Tel: 044 262 61 13
Email: zuerich@fragile.ch
www.fragile-zh.ch

Spenden Konto 80 - 11964 – 8

Wir danken herzlich für Ihre Unterstützung.



Yoga



Entspannen
Beweglichkeit trainieren
Muskeln aufbauen
Körperbeherrschung
Lebensenergie
Wohlfühlen

Angebot

Für alle, die sich gerne ruhig und sanft bewegen möchten. Yoga kann Ihre Muskulatur stärken und die Haltung verbessern. Es hilft beim Stressabbau und steigert das Wohlbefinden. Die Atmung spielt neben der Bewegung eine zentrale Rolle.

Inhalt:

Etwas im eigenen Rhythmus und Empfinden zu tun. Sie lernen Übungen und Bewegungen, die sie in den Alltag mitnehmen können. In Kleingruppen wird individuell auf Ihre Bedürfnisse eingegangen.

Ziele

Sie haben ein gesteigertes Gespür für Ihren Körper.
Sie fühlen sich sicherer in Ihren Bewegungen.
Sie kennen Atemübungen für Spannungsabbau.

Wortmeldungen aus dem Yoga-Kurs

„Meine Beweglichkeit hat stark zugenommen.“

„Ich fühle mich wirklich ruhiger.“

„Ich habe gelernt, wieder tief durchzuatmen“

„Die Gruppe gefällt mir gut.“

Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung

Eingeladen sind Frauen und Männer, die an den Folgen einer Hirnverletzung – nach Unfall, Schlaganfall, Hirnblutung, Hirntumor leiden.

Das Zusammensein mit Gleichbetroffenen schafft Austauschmöglichkeiten, fördert die Eigeninitiative und bringt Selbstvertrauen und Selbstverantwortung.

Entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmer wird das Yogaprogramm zusammengestellt. So kann Vereinsamung und Isolation entgegengewirkt werden.

Leitung

Tanja Lenger Mascarenhas Dipl. Yogaleiterin

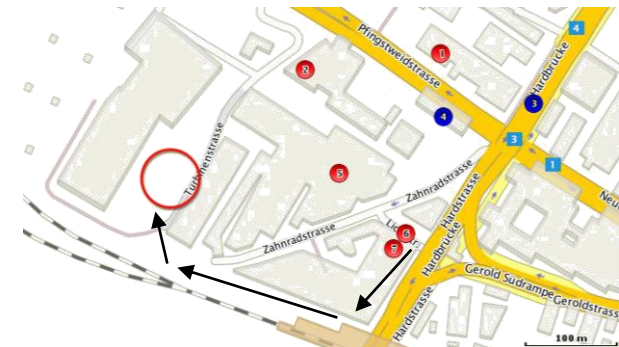
Sie bringt ein spezielles Fachwissen mit, sowohl über Hirnverletzung wie auch über körperliche Einschränkungen und Behinderungen.

Yoga in Zürich

Montag von 09.45 bis 11.15 Uhr
Freitag von 09.45 bis 11.15 Uhr

Mit der S-Bahn bis Hardbrücke, danach den Schienen entlang Richtung Bahnhof Altstetten bis Turbinenstrasse 40

Den schwarzen Pfeilen nach



Kosten pro Anlass:
Fr. 15.00 für Mitglieder

