

YOGA am Freitag - Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung 2017

1. Periode vom 09. März bis 27. April 2018

jeweils am Freitag:

9. März
16. März
23. März
30. März = fällt aus, Karfreitag
6. April
13. April
20. April
27. April



Zeit: 09.45 – 11.15 Uhr
Anlässe: 7 Mal
Wo: **the yoga place**, Turbinenstrasse 40, 8005 Zürich siehe Plan

Kosten: Fr. 15.—pro Anlass
7 Anlässe = Fr. 105.-- ganzer Kurs/ 1. Periode
Einstieg jederzeit möglich

Teilnehmerzahl maximal 8 Personen

Wichtig

Bitte 15 Minuten vor der Stunde eintreffen. (Nicht früher, da manchmal vorher Privatstunden erteilt werden und dadurch gestört werden)

Voraussetzungen

Sie sind nicht auf einen Rollstuhl oder Gehhilfe angewiesen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einer Hirnverletzung.
Diese Stunden eignen sich für Yoga Anfänger und Fortgeschrittene.

Ausgangslage

Für alle, die sich gerne ruhig und sanft bewegen und durch einfache Übungen Ihre Atmung spüren. Für alle, die ihre Muskulatur aufbauen möchten. Für alle die spielerisch verschiedene Elemente der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten erlernen und ausbauen möchten.

Inhalt:

Der Kurs ermöglicht eigene Bewegungen zu erleben. Etwas im eigenen Rhythmus und Empfinden zu tun. Wir finden Sicherheit im Gleichgewicht. Wir lernen Übungen und Bewegungen, die uns im Alltag beim Verrichten unserer täglichen Arbeiten helfen. Hier werden die Grundlagen des Yoga anhand einfacher Asana vermittelt.

- steigert Flexibilität, Beweglichkeit und Kraft
- intensiviert Erholungsphasen
- verbessert die gesamte Körperbeherrschung, steigert die Leistungsfähigkeit und fördert die Ausdauer
- fördert die Gesundheit des Geistes, verbessert die Koordination und Reaktion
- fördert einen tiefen Atem der unsere Lebensenergie steigert
- bringt das Energiesystem in Gleichklang und schenkt innere Ruhe

Ziele:

Sie kennen Yoga-Übungen. Sie kennen Übungen zur Stärkung der Muskulatur. Sie kennen Atemübungen für Spannungsabbau. Sie erhalten Stabilität im Laufen und Stehen.

Leitung: Tanja Lenger Mascarenhas, dipl. Yogaleiterin, 079 423 21 91

Anmeldung bei: FRAGILE Zürich, Geschäftsstelle, Alderstr. 40, 8008 Zürich

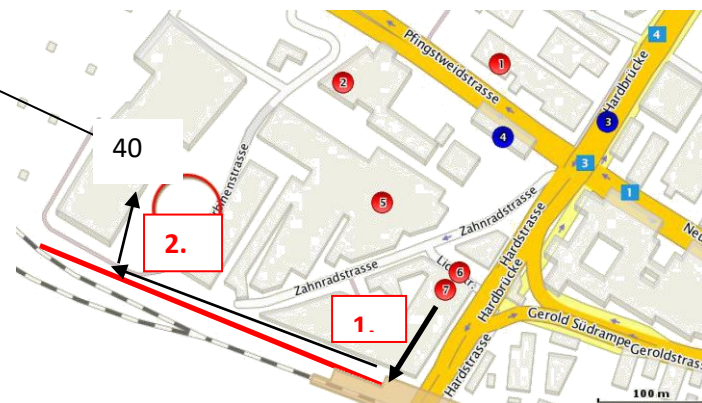
Tel. 044 262 61 13; E-Mail: zuerich@fragile.ch

mit der S-Bahn bis Hardbrücke

Turbinenstr. 40

Bahnhof Altstetten

1. Am schwarzen Pfeil entlang gehen auf dem roten Weg neben dem Gleis. Nach dem grossen, gelben Backsteinhaus **2.** rechts bis zu Haus Nr. 40



Hardbrücke

Hauptbahnhof

Annullationsbedingungen:

Bis 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.

Bis 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50 % der Kosten zurück.

Ab 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen aus Krankheitsgründen bezahlen wir Ihnen den Teilnehmerbeitrag zurück.

Ausnahme sind Angebote mit Übernachtung. Wenn uns das Herbergshaus Ihr Zimmer in Rechnung stellt, müssen wir Ihnen diese Kosten verrechnen.

Bitte melden Sie sich so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der Kursbesuch nicht möglich ist.

Für versäumte Kursanlässe besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Kursanlässe können nicht nachgeholt werden.

KursteilnehmerInnen sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich.