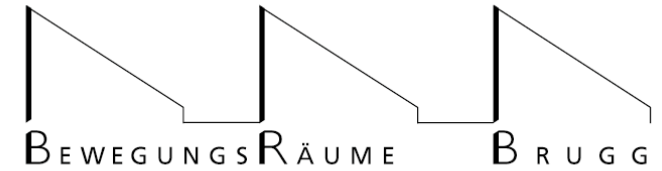


Kontakt

Gabriela Setz Konrad
Schwaderhof 3
5708 Birrwil
Telefon 062 772 44 26
E-Mail gabriela.setz@yoga-und-cranio.ch
www.yoga-und-cranio.ch
www.bewegungsraeume-brugg.ch



DOROTHEE ROTHENBACH
STAPFERSTRASSE 29, 5200 BRUGG
TEL. 056/442 48 47 FAX: 056/442 48 46

info@bewegungsraeume-brugg.ch
www.bewegungsraeume-brugg.ch

Yoga

Weitere Angebote:

Raum für Yoga und Bewegungstherapie
Bärenhässli 4, 5610 Wohlen

Dienstag	19.30 - 21.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 10.00 Uhr
Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr

Einzelstunden oder weitere Gruppenangebote in Woh-
len und Birrwil auf Anfrage und nach Vereinbarung
möglich

Gabriela Setz Konrad

Bewegungs- und Tanztherapeutin bbt-psfl
Yogalehrerin SYG/EYU
Craniosacraltherapeutin CranioSuisse

Yoga

Yoga ist eine Lebensphilosophie, welche ihren Ursprung im Osten hat. Im Westen wird ihre universale Gültigkeit zunehmend anerkannt.

Yoga basiert auf der Erkenntnis, dass ein achtsames und bewusstes Umgehen mit dem Körper eine stabilisierende und befreiende Wirkung auf Geist und Psyche haben kann.

Dazu werden im Yoga Bewegungsabläufe und Stellungen, Atemübungen sowie Entspannungs- und Konzentrationstechniken eingesetzt. Dieses Vorgehen wird sorgfältig den jeweiligen Lebensumständen der Praktizierenden angepasst.

Die kontinuierliche Yogapraxis hilft die Erfahrung mit Yoga und mit sich selbst zu vertiefen und zu integrieren. Dies äussert sich im Alltag als Wohlbefinden, körperliche und mentale Flexibilität, Konzentration und innere Gelassenheit.

Kursleitung

Gabriela Setz Konrad hat sich seit jeher mit Körper und Raum auseinandergesetzt – zuerst als Hochbauzeichnerin und anschliessend in ihrer langjährigen Tätigkeit als Bewegungs- und Tanztherapeutin an einer psychiatrischen Klinik. Als Yogalehrerin verbindet sie diese Grundlagen und Erfahrungen mit dem jahrtausendalten Wissen der Yogaphilosophie.

Jahrelange Selbsterfahrung und Weiterbildung in verschiedenen körperpsychotherapeutischen Verfahren sind ein wesentliches Element ihres beruflichen Hintergrundes.

Die Entwicklungsfähigkeit des Menschen in all seinen Facetten ist ihr ein zentrales Anliegen, welches sie mit ihrer Tätigkeit unterstützt.

Stundenplan

Kurs Mo5: Montag 17.00 - 18.30 Uhr
Kurs Mo6: Montag 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs Do6: Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr

Einzelstunden nach Vereinbarung möglich

Kursort

BewegungsRäume Brugg
Stapferstrasse 29
5200 Brugg
Telefon 056 442 48 47
E-Mail info@bewegungsraeume-brugg.ch
www.bewegungsraeume-brugg.ch

Information

Mitbringen: bequeme Bekleidung und Socken

Eintritt jederzeit nach persönlichem Gespräch, Austritt auf Ende des Quartals

Kosten: Lektion à 90 Minuten Fr. 40.–

Die Verrechnung der Lektionen erfolgt quartalsweise.

Einzelne Krankenkassen übernehmen einen Kostenanteil über die Zusatzversicherung.

Anmeldung

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon p

Telefon Mobil

Telefon G

E-Mail

Beruf

Geburtsdatum

Krankenkasse

Ich melde mich für folgende Yoga-Lektionen bei
Gabriela Setz Konrad in Brugg an:

Kurs Mo5

Kurs Mo6

Kurs Do6

Einzellektion

Bemerkungen

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift

Einsenden an

Gabriela Setz Konrad

Schwaderhof 3, 5708 Birrwil