

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

Bäregässli 4, Wohlen

Yoga

für Schwangere

Weitere Angebote

in Wohlen:

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

BewegungsRäume Brugg:

Montag 17.00 - 18.30 Uhr
Montag 19.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr
www.bewegungsraeume-brugg.ch

Einzelstunden oder weitere Gruppenangebote in Wohlen 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.

Yoga ist deshalb während der Schwangerschaft ein wunderbares Mittel, mit den Veränderungen des Körpers und den neuen eigenen Bedürfnissen umzugehen.

Ein Schwerpunkt ist im Yoga für Schwangere die Förderung von Selbstverantwortung, der eigenen Kraft und inneren Stärke. Diese können bei der Geburt zu einer natürlichen und hilfreichen Ressource werden.

Während der Yogalektion sind zudem genügend Zeit und Raum vorhanden, um mit dem heranwachsenden Wesen auf liebevolle Weise bewusst Kontakt aufzunehmen.

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 jahrtausend alten 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 Di5: Dienstag 17.30 - 19.00 Uhr

Einzelstunden nach Vereinbarung möglich

Kursort

Raum für Yoga und Bewegungstherapie
Bärengässli 4
5610 Wohlen

Information

Mitbringen: bequeme Bekleidung und Socken.

Eintritt jederzeit nach persönlichem Gespräch, Austritt auf Ende des Quartals oder nach Vereinbarung.

Kosten: Gruppenlektion à 90 Minuten Fr. 40.–

Die Verrechnung der Lektionen erfolgt quartalsweise.

Detaillierte Geschäftsbedingungen gemäss dem Beiblatt «Organisation und Bedingungen».

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

Geburtsdatum

Ich melde mich für folgende Yoga-Lektion an:

Kurs Di5

Einzellektion

Bemerkungen

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift

Einsenden an:

Gabriela Setz Konrad

Schwaderhof 3, 5708 Birrwil