

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

Weitere Angebote

Yoga für Schwangere in Wohlen:
Dienstag 17.30 - 19.00 Uhr

Yoga in 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.

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 Di6: Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr
Kurs Mi1: Mittwoch 8.30 - 10.00 Uhr
Kurs Mi5: Mittwoch 18.15 - 19.45 Uhr

Kursort

Raum für Yoga und Bewegungstherapie
Bärenhässli 4
5610 Wohlen

Information

Mitbringen: bequeme Bekleidung und Socken.

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

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

Ich melde mich für folgende Yoga-Lektion an:

Kurs Di6

Kurs Mi1 Kurs Mi5

Einzellektion

Bemerkungen

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift

Einsenden an:

Gabriela Setz Konrad

Schwaderhof 3, 5708 Birrwil