

Angebot, Yoga für Menschen mit Handicap

Yoga

Durch Yoga finden Menschen Zugang zum eigenen Körper, Konzentration wird gefördert und Entspannung wird bewusst wahrgenommen.

Diese Komponenten können erstaunliche Auswirkungen auf das Befinden haben.

Yoga • erhält die Beweglichkeit • stärkt den Körper • führt zu Ruhe und Gelassenheit • fördert Konzentration • sorgt für physische und psychische Ausgeglichenheit

Inhalt

- sanfte Körperübungen
- Atmübungen
- Grundwissen Nervensystem
- Tiefenentspannung
- Sicherheit im eigenen Körper herstellen

Zeiten und Tag

Die Kurse können wöchentlich durchgeführt werden.

Möglich wäre:

Dienstag 9:00, 17:00, 17:30 oder 20:00

Donnerstag 17:00

Freitag 9:00

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmer statt.

Kosten

Eine Kurseinheit von 10 Lektionen (à 60-75 Minuten) kostet 280.00 CHF

Kursort



Nama Rupa Schule für Yoga und Meditation

Rheinhalte 9

8253 Diessenhofen

www.namarupa.ch

Der Kursraum ist Rollstuhlgängig

Mirjam Santschi

Geb. 19.06.1985

Als Fachfrau Betreuung EFZ setze ich mich stark mit dem Menschsein auseinander. Im Alter von 20 Jahren führten mich Fragen über mein Dasein zum Yoga. Yoga ist für mich eine beeindruckende Möglichkeit, immer wieder neue Fähigkeiten und Emotionen bei mir und anderen zu entdecken, in gewisser Weise auch Unabhängigkeit, indem ich meinen Körper sehr gut kennenlerne, mir der Auswirkungen sowohl positiver, als auch negativer Gedanken bewusstwerde. Ebenso erlerne ich Methoden, mich in meinem ganzen Sein besser zu begreifen und so tiefere Zufriedenheit zu erlangen. Letztendlich bedeutet Yoga für mich eine Reise zu meinem Ursprung.

Seit 10 Jahren unterrichte ich Yoga in verschiedenen Institutionen für Menschen mit Handicap und in meiner Yoga Schule in Diessenhofen.

Aus und Weiterbildungen

- Biodynamische Craniosacral-Therapie i.A.
- NSTI Neurosomatische Traumaintegration
- Neuro Yoga Practitioner und NeuroCoach
- Yoga Nidra bei Dr. phil. Christian Fuchs
- Einführungskurs IBP, Institut für integrative Körperpsychologie
- Yogalehrerin SYV (4jährige Ausbildung)
- Fachperson Betreuung EFZ