



**Auskunft und Anmeldung**

041 412 00 00 / [info@medicum-weesmlin.ch](mailto:info@medicum-weesmlin.ch)

Daniel Studhalter

041 420 52 57 / [www.gesund-reisen.ch](http://www.gesund-reisen.ch)

**YOGA IM KLOSTER - FÜR MENSCHEN MIT  
GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN**

**JEDEN MONTAG VON 11 – 12 Uhr**

(ausser Schulferien)

**Neu:** Im schönen Raum der ehemaligen Novizenkapelle unter der Leitung von Daniel Studhalter, dipl. Yogalehrer und Therapeut.

Die Lektionen finden in kleiner Gruppe statt. Ziel ist es, körperliche Einschränkungen zu lindern und Stärkung wie auch Beweglichkeit zu trainieren.

Dies wird vor allem mit yogatherapeutischen Körperstellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Hilfsmitteln erreicht.

Auch mentale Übungen spielen eine wichtige Rolle.