



Physiotherapie Moser & Klumpp
Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen
Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

physiotherapie-binningen@hin.ch | www.physiotherapie-binningen.ch | www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen

Physio-Yoga

**Körperwahrnehmung schulen
Beweglichkeit verbessern**



Was ist Physio-Yoga?

Im Physio-Yoga werden Erkenntnisse der Physiotherapie mit den Effekten des Yogas verbunden. Das Physio-Yoga nimmt sich zum Ziel modernen Zivilisationskrankheiten durch eine heiltherapeutische Übungspraxis vorzubeugen. Es wird gezielt die Achtsamkeit mit Bewegung und Atem kombiniert. Gleichzeitig werden Techniken aus der Physiotherapie integriert. Im Physio-Yoga werden sowohl das physische als auch geistige Wohlbefinden gefördert. Dies wird einerseits durch Übungen von verschiedenen Körperhaltungen und -bewegungen und eine achtsame innere Ausrichtung erzielt, andererseits durch Übungen verschiedener Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation.

Was bewirkt Physio-Yoga?

Das Physio-Yoga wirkt sich positiv auf Muskeln, Sehnen und Gelenke aus, führt zu allgemeiner Kräftigung und Remobilisation (Verbesserung der Beweglichkeit) unserer Gelenke. Daneben hilft die Übungspraxis Signale des Körpers wahrzunehmen und sich wieder auf sich selbst auszurichten. Oftmals überhören wir unsere Bedürfnisse durch den Strom des täglichen Lebens und werden oft erst zu spät darauf aufmerksam, zum Beispiel dann, wenn sich schon Erkrankungen entwickelt haben. Das Physio-Yoga soll dem vorbeugen, indem die Übungen den Körper kräftigen und eine bessere Körperwahrnehmung schulen.

**Einfach mal ausprobieren!
Melden Sie sich an für eine
kostenlose Schnupperstunde.**

Bitte wenden →



Physiotherapie Moser & Klumpp

Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen

Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

physiotherapie-binningen@hin.ch | www.physiotherapie-binningen.ch | www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen

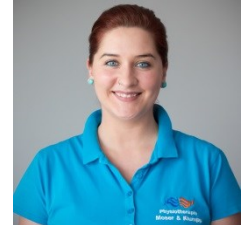
Die Ziele von Physio-Yoga:

Das Physio-Yoga nimmt sich zum Ziel gängigen Zivilisationskrankheiten, wie Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Arthrose, Stressbewältigung, Beschwerden durch falsche Atmung, u.a., vorzubeugen und sorgt bei chronischen Beschwerden, wie Blutdruckstörungen, Diabetes, Rheuma, Schlafstörungen, u.a. für eine Reduktion der Beschwerden.

Ihre Kursleitung



Lars Tepass



Jessica Goy

Für wen ist Physio-Yoga geeignet?

Physio-Yoga kann in jedem Alter sowohl von Frauen als auch von Männern trainiert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Da wir in kleinen Gruppen von maximal 5 Personen üben, kann der Kursleiter alle Teilnehmenden individuell und gezielt betreuen. Bei Jugendlichen unter 18 Jahren wünschen wir eine Bestätigung eines Elternteils.

Angebot und Preise

| | |
|--|-----------|
| Physio-Yoga Abo für 3 Monate (*) | CHF 290.- |
| Physio- Yoga Personal Training (Privatlektion) zu 50 Minuten | CHF 110.- |
| Physio-Yoga Personal Training (Privatlektion) zu 25 Minuten | CHF 55.- |
| Physio-Yoga Schnupperstunde (**) | gratis |

(*) Sie bezahlen den Preis für 10 Sitzungen (CHF 290.-) können aber an insgesamt 13 Sitzungen teilnehmen (zum selben Preis).

(**) Einmalig und nur nach Anmeldung möglich.

Kurse werden durchgeführt ab mind. 3 TeilnehmerInnen.

Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an unser Physio-Team.

Zudem finden Sie auch unter www.physiotherapie-binningen.ch viele zusätzliche Informationen zu unserem Kursangebot. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Physioteam Moser & Klumpp

Alle unsere Kursangebote im Überblick:

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------|---------|--------------|-------------|------------|--------------|
| 08:00-08:50 | | | | | Rücken-Basis |
| 09:00-09:50 | Pilates | Physio-Yoga | Physio-Yoga | Pilates | Pilates |
| 10:00-10:50 | Pilates | Physio-Fit | | Physio-Fit | |
| 11:00-11:50 | | | | | |
| 14:00-14:50 | | Rücken-Basis | | | |
| 15:00-15:50 | | | | | |
| 16:00-16:50 | | | | | |
| 17:00-17:50 | | Rücken-Basis | | | |
| 18:00-18:50 | | Pilates | | Pilates | |
| 19:00-19:50 | | Pilates | | Pilates | |
| 20:00-20:50 | | Pilates | | | |