

Physioyoga verbindet die Erkenntnisse aus der modernen Physiotherapie mit der Lehre des Hatha Yoga. Jeder Mensch ist in der Lage, Yoga durchzuführen. Ziel des Physioyoga ist es, Menschen mit Beschwerden jeden Alters die Möglichkeit zu bieten, mithilfe von Hilfsmitteln und individuell angepassten Asanas, Yoga zu praktizieren. Asanas, Pranayama und Meditation finden hier ihren Platz, ausgerichtet an deine persönlichen Bedürfnisse.

Physioyoga eignet sich bei:

- akuten und chronischen Schmerzzuständen
- Rückenbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Arthrose und Rheuma
- Zuständen nach Gelenkersatzoperationen, wie z.B. Hüft- und Knieprothesen
- Steifigkeit der Gelenke
- Verspannter Muskulatur
- Leichten Herz-, Kreislaufbeschwerden
- Gleichgewichtsstörungen
- Müdigkeit, Trägheit, Stresszuständen

Vor jeder ersten Stunde wird ein Anamnesebogen ausgefüllt, um gezielte und individuell angepasste Übungen auswählen zu können. Bei Bedarf kann der Erstkontakt gerne vor der ersten Stunde per Mail oder Telefon erfolgen.

Kursleitung: Ani Pudelko, Yogalehrerin und Physiotherapeutin MSc

Kontakt: ani@yogagarden / +41 (0)76 756 88 66