

## Der Ort

### YOGAPLACE

Eichgutstrasse 12  
8400 Winterthur

**Tag:** Jeden Dienstag  
**Zeit:** 9.30 bis 10.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 18.- für Mitglieder  
(inkl. Yoga-Material)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

#### Leitung und Begleitung

Simone Blöchlinger, dipl. Yogalehrerin SYV/EYU,  
Yogatherapeutin iih, Komplementärtherapeutin  
OdA KTTC und dipl. Pflegefachfrau. Sie  
bringt grosses Fachwissen mit. Zudem hat sie  
Erfahrung mit Menschen mit Hirnverletzungen  
und körperlichen Einschränkungen.

#### Wegbeschreibung

Das Yoga-Lokal befindet sich direkt hinter  
dem Bahnhof von Winterthur, auf der Seite  
der Rudolfstrasse. Schild Rudolfstrasse  
27-35 folgen und vor dem roten Gebäude  
rechts abbiegen (mit Treppe). Ohne Treppe  
weiterlaufen bis Eichgutstrasse und um rotes  
Gebäude herum zum Eingang gehen.

## Unterstützung

Wir freuen uns über Ihre  
Mitgliedschaft.

Die Kurskosten decken unseren Aufwand nicht.  
Bitte unterstützen Sie unsere Dienstleistungen  
und Projekte. Dann können wir auch in Zukunft  
Betroffene und Angehörige auf ihrem Weg  
begleiten. Herzlichen Dank.

#### Jährlicher Mitgliederbeitrag

Einzelperson CHF 50.-  
Paar/Familie CHF 80.-

FRAGILE ZÜRICH  
Alderstrasse 40  
8008 Zürich

044 262 61 13  
zuerich@fragile.ch  
www.fragile-zh.ch

#### Jetzt spenden

IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8



## Yoga

in Winterthur

**Körper und Geist entspannen für  
Menschen mit Hirnverletzung**



## Zusammen Energie und Kraft tanken

Yoga kommt aus Indien und ist schon über 5000 Jahre alt. Heute gibt es Yoga in vielen verschiedenen Arten und ist bei Frauen und Männern, Jung und Alt, beliebt.

Im Yoga geht es nicht darum, etwas zu können, sondern bei sich anzukommen. Jeder Mensch steht mit seinen eigenen Erfahrungen und Anliegen im Mittelpunkt. Auch körperliche oder andere Einschränkungen sind überhaupt kein Hindernis. Im Gegenteil: Sie werden neues Vertrauen in sich gewinnen. Weil die Übungen auf Sie abgestimmt sind und die Hilfsmittel wie Hocker oder Polster unterstützen.

Yoga hat positive Auswirkungen auf die eigene Körperempfindung und auf das Gehirn. Es hilft Ihnen, ins Wohlfühl zurückzufinden. Yoga stärkt den Körper, verbessert die Haltung und entspannt den Geist. Lernt Sie, gezielt zu atmen und zu fokussieren. Und bringt frische Energie für Ihren Alltag.



## Das bringt es Ihnen

Yoga bewirkt viel Gutes:

- Sie gewinnen Sicherheit mit Ihrem Körper
- Sie beruhigen Ihre Gedanken
- Sie können Stress abbauen und entspannen
- Sie stärken Ihr psychisches Wohlbefinden
- Sie fördern Ihren Gleichgewichtssinn
- Sie kommen wieder bei sich selbst an
- Sie lernen andere Betroffene kennen

Sie erfahren viel Nützliches für die alltäglichen Herausforderungen. Dank fachkundiger Leitung. Freuen Sie sich auf eine entspannungsfördernde Stunde.

Interessiert? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne organisieren wir für Sie eine Schnupperlektion im Yogakurs in Winterthur.

### Kontakt

044 262 61 13  
zuerich@fragile.ch

## Die Teilnehmenden

Eingeladen sind Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind. Sei es nach einem Unfall, Schlaganfall, Hirntumor oder einer Hirnblutung.

Dieses Zusammensein ist sehr wertvoll. Weil Sie auf Gleichbetroffene treffen, die Sie verstehen. Das fördert den Austausch. Stärkt das Selbstvertrauen. Gibt Kraft und Mut für den Alltag.

Die einfühlsame, fachliche Begleitung trägt dazu bei, verlorene oder reduzierte Fähigkeiten wiederaufzubauen. Sie werden unterstützt, wertgeschätzt, man hat Verständnis für Ihre Situation. Sie tauschen sich mit den anderen über Herausforderungen oder Erfahrungen aus. Wenn Sie dies möchten. Und Sie können so sein, wie Sie sich gerade fühlen.



«Es ist und tut einfach gut!»

Dietmar I., Teilnehmer