

ASFM-Workshop „Fibrofreundliches ViniYoga“

Sanft. Individuell. Wohltuend.

am **Samstag, 24. Oktober 2026** von 14.00 - 16.30 Uhr im
Yogaraum Lela, Schützenmattstrasse 44, 4051 Basel

Dieses speziell angepasste ViniYoga richtet sich an Menschen mit Fibromyalgie und chronischen Schmerzen. Die Übungen sind sehr schonend, achtsam und werden individuell an Deine Möglichkeiten und Tagesform angepasst.
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Mittelpunkt stehen:

- sanfte Bewegungen
- ruhige Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Regulierung des Nervensystems
- mehr Körperwahrnehmung und innere Ruhe

Ziel ist nicht Leistung, sondern Entlastung, Regulation und Wohlbefinden – in Deinem Tempo und mit Respekt für Deinen Körper.



Silja von Arx

Yogalehrerin (500 h). In Ausbildung zur Komplementärtherapeutin (Methode Yoga). Mit einem beruflichen Hintergrund in Pflege und Sozialarbeit begleitet sie seit vielen Jahren Menschen achtsam und kompetent durch herausfordernde Lebens-phasen und Zeiten körperlicher oder seelischer Belastung.

www.tiefblau.yoga

Rue du Village 13
1424 Champagne
Tel.: +41 77 409 92 28
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch



Anmeldung bis 10. Oktober 2026:

an valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

Preis für ASFM-Mitglieder

CHF 25.00

Preis für Partner-Verbände

CHF 35.00

Preis für Öffentlichkeit

CHF 50.00



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

