

Yoga für den Rücken

mit Cornelia Dietz

Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind Fehlhaltungen, Stressfaktoren und falsches Tragen, Sitzen und Heben. Yogaübungen helfen die Rückenmuskulatur aufzubauen. Ihre Wirbelsäule wird flexibler und geschmeidiger, also beweglicher in allen Alltagsbewegungen. Der große "Stützapparat" wird gestärkt und dient als Prophylaxe gegen Rückenschmerzen. Am Ende einer Yogastunde lernen Sie in eine tiefe, regenerierende Entspannung zu kommen.

Text

Anmeldung bis 17.04.2020

Mitbringen: warme Socken, Woldecke und evtl. eigene Yogamatte und ein flaches Kissen!

Beginn: Dienstag 21.April 2020; Donnerstag 23.April 2020

Kurs A Di.15.00. bis 16.30 Uhr

Ort: VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

Kurs B Do.16.15. bis 17.45 Uhr

11 Einheiten

4