



Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

Beschreibung

In tausenden von Jahren wurden Yogaübungen entwickelt, die Rückenproblemen vorbeugen und bereits bestehende Rückenleiden erfolgreich lindern. Durch das Praktizieren von Yoga wird eine gesunde Beweglichkeit erreicht, Verspannungen gelöst, die Muskulatur gestärkt und die Lebensenergie harmonisch zum Fließen gebracht. Wenn der Körper sich wohl fühlt und mit dem Atem und Geist eine Einheit bildet, leben wir bewusster, entspannter und der Alltag wird leichter.

Inhalt

- wohltuende Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken und Rücken
- Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Statische und dynamische Übungen mit der Wirbelsäule im Zentrum
- Atemübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie erfahren, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern. Sie lernen, wie Spannungsschmerzen gelindert werden und wie Sie sich mit Leichtigkeit aufrichten können. Sie nehmen Ihren Atem bewusst wahr und können ihn achtsam verlängern. Dadurch erhalten Sie mehr Klarheit und Leichtigkeit für den Alltag.

Datum

04.02.2019 - 01.07.2019 / E_1212666

Zeit

19:30 - 20:20 h

Wochentage

Mo

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 360.00

Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	04.02.2019	19:30 - 20:20
2 Mo	11.02.2019	19:30 - 20:20
3 Mo	18.02.2019	19:30 - 20:20
4 Mo	25.02.2019	19:30 - 20:20
5 Mo	04.03.2019	19:30 - 20:20
6 Mo	11.03.2019	19:30 - 20:20
7 Mo	18.03.2019	19:30 - 20:20
8 Mo	25.03.2019	19:30 - 20:20
9 Mo	01.04.2019	19:30 - 20:20
10 Mo	08.04.2019	19:30 - 20:20
11 Mo	15.04.2019	19:30 - 20:20
12 Mo	29.04.2019	19:30 - 20:20
13 Mo	06.05.2019	19:30 - 20:20
14 Mo	13.05.2019	19:30 - 20:20
15 Mo	20.05.2019	19:30 - 20:20
16 Mo	27.05.2019	19:30 - 20:20
17 Mo	03.06.2019	19:30 - 20:20
18 Mo	17.06.2019	19:30 - 20:20
19 Mo	24.06.2019	19:30 - 20:20
20 Mo	01.07.2019	19:30 - 20:20