



# Hatha Yoga für den Rücken



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Ein gesunder Rücken tut nicht weh! Über Jahrtausende entwickelte Yogaübungen bilden die Grundlage für eine aktive Präventionsmassnahme gegen Rückenprobleme und wirken lindernd bei bereits bestehenden Rückenleiden. Ihr Rücken wird kräftig und beweglich. Sie verbessern Ihre Haltung, erfahren ein neues Körpergefühl und meistern Ihren Alltag mit Leichtigkeit. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualicert.ch](http://qualicert.ch)

### Inhalt

- Wohltuende Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken und Rücken
- Übungen zur Stärkung der Bauchmuskeln als Stütze für die Wirbelsäule
- Übungen für starke Rückenmuskeln / vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie erfahren am eigenen Körper, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern.
- Sie lernen sich mit Leichtigkeit aufzurichten und wie Spannungsschmerzen gelindert werden können.

### Datum

30.11.2018 - 22.03.2019 / E\_1249496

### Zeit

17:10 - 18:00 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 259.30

### Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Hatha Yoga für den Rücken



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	30.11.2018	17:10 - 18:00
2 Fr	07.12.2018	17:10 - 18:00
3 Fr	14.12.2018	17:10 - 18:00
4 Fr	21.12.2018	17:10 - 18:00
5 Fr	04.01.2019	17:10 - 18:00
6 Fr	11.01.2019	17:10 - 18:00
7 Fr	18.01.2019	17:10 - 18:00
8 Fr	25.01.2019	17:10 - 18:00
9 Fr	01.02.2019	17:10 - 18:00
10 Fr	08.02.2019	17:10 - 18:00
11 Fr	15.02.2019	17:10 - 18:00
12 Fr	22.02.2019	17:10 - 18:00
13 Fr	08.03.2019	17:10 - 18:00
14 Fr	15.03.2019	17:10 - 18:00
15 Fr	22.03.2019	17:10 - 18:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

