



Hatha Yoga für den Rücken

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
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	30.04.2019 - 02.07.2019 / E_1257817
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 172.85
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 klubschule.ch
-----------------------------------	--





Hatha Yoga für den Rücken

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	30.04.2019	17:00 - 17:50
	2 Di	07.05.2019	17:00 - 17:50
	3 Di	14.05.2019	17:00 - 17:50
	4 Di	21.05.2019	17:00 - 17:50
	5 Di	28.05.2019	17:00 - 17:50
	6 Di	04.06.2019	17:00 - 17:50
	7 Di	11.06.2019	17:00 - 17:50
	8 Di	18.06.2019	17:00 - 17:50
	9 Di	25.06.2019	17:00 - 17:50
	10 Di	02.07.2019	17:00 - 17:50