



Yoga für den Rücken

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	27.03.2019 - 03.07.2019 / E_1266194
Zeit	09:30 - 10:20 h
Wochentage	Mi
Dauer	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 252.00
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50
info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga für den Rücken

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	27.03.2019	09:30 - 10:20
	2 Mi	03.04.2019	09:30 - 10:20
	3 Mi	10.04.2019	09:30 - 10:20
	4 Mi	17.04.2019	09:30 - 10:20
	5 Mi	24.04.2019	09:30 - 10:20
	6 Mi	08.05.2019	09:30 - 10:20
	7 Mi	15.05.2019	09:30 - 10:20
	8 Mi	22.05.2019	09:30 - 10:20
	9 Mi	29.05.2019	09:30 - 10:20
	10 Mi	05.06.2019	09:30 - 10:20
	11 Mi	12.06.2019	09:30 - 10:20
	12 Mi	19.06.2019	09:30 - 10:20
	13 Mi	26.06.2019	09:30 - 10:20
	14 Mi	03.07.2019	09:30 - 10:20