



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	23.04.2019 - 25.06.2019 / E_1292986
Zeit	19:30 - 20:20 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 180.00
Durchführungsort	Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

**Klubschule Migros
Lichtensteig**
Hauptgasse 2
9620 Lichtensteig

Tel. +41 58 712 44 80
info.li@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga für den Rücken

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	23.04.2019	19:30 - 20:20
	2 Di	30.04.2019	19:30 - 20:20
	3 Di	07.05.2019	19:30 - 20:20
	4 Di	14.05.2019	19:30 - 20:20
	5 Di	21.05.2019	19:30 - 20:20
	6 Di	28.05.2019	19:30 - 20:20
	7 Di	04.06.2019	19:30 - 20:20
	8 Di	11.06.2019	19:30 - 20:20
	9 Di	18.06.2019	19:30 - 20:20
	10 Di	25.06.2019	19:30 - 20:20