



Yoga für den Rücken (Kleingruppe)

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	28.10.2019 - 13.01.2020 / E_1306645
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 253.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga für den Rücken (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	28.10.2019	18:00 - 18:50
	2 Mo	04.11.2019	18:00 - 18:50
	3 Mo	11.11.2019	18:00 - 18:50
	4 Mo	18.11.2019	18:00 - 18:50
	5 Mo	25.11.2019	18:00 - 18:50
	6 Mo	02.12.2019	18:00 - 18:50
	7 Mo	09.12.2019	18:00 - 18:50
	8 Mo	16.12.2019	18:00 - 18:50
	9 Mo	23.12.2019	18:00 - 18:50
	10 Mo	06.01.2020	18:00 - 18:50
	11 Mo	13.01.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

