



# Yoga für den Rücken

<b>Beschreibung</b>	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.									
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• wohltuende Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken und Rücken</li><li>• Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur</li><li>• Statische und dynamische Übungen mit der Wirbelsäule im Zentrum</li><li>• Atemübungen</li></ul>									
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.									
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene									
<b>Lernziele</b>	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.									
<b>Datum</b>	12.08.2019 - 25.11.2019 / E_1312064									
<b>Zeit</b>	17:30 - 18:20 h									
<b>Wochentage</b>	Mo									
<b>Dauer</b>	16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
<b>Preis</b>	CHF 288.00									
<b>Durchführungsort</b>	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld									
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>12.08.2019</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>19.08.2019</td><td>17:30 - 18:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	12.08.2019	17:30 - 18:20	2 Mo	19.08.2019	17:30 - 18:20
Tag	Datum	Zeit								
1 Mo	12.08.2019	17:30 - 18:20								
2 Mo	19.08.2019	17:30 - 18:20								



# Yoga für den Rücken

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Mo	26.08.2019	17:30 - 18:20
	4 Mo	02.09.2019	17:30 - 18:20
	5 Mo	09.09.2019	17:30 - 18:20
	6 Mo	16.09.2019	17:30 - 18:20
	7 Mo	23.09.2019	17:30 - 18:20
	8 Mo	30.09.2019	17:30 - 18:20
	9 Mo	07.10.2019	17:30 - 18:20
	10 Mo	14.10.2019	17:30 - 18:20
	11 Mo	21.10.2019	17:30 - 18:20
	12 Mo	28.10.2019	17:30 - 18:20
	13 Mo	04.11.2019	17:30 - 18:20
	14 Mo	11.11.2019	17:30 - 18:20
	15 Mo	18.11.2019	17:30 - 18:20
	16 Mo	25.11.2019	17:30 - 18:20