



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	14.08.2019 - 27.11.2019 / E_1312251									
Zeit	09:30 - 10:20 h									
Wochentage	Mi									
Dauer	16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
Preis	CHF 288.00									
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld									
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>14.08.2019</td><td>09:30 - 10:20</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>21.08.2019</td><td>09:30 - 10:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	14.08.2019	09:30 - 10:20	2 Mi	21.08.2019	09:30 - 10:20
Tag	Datum	Zeit								
1 Mi	14.08.2019	09:30 - 10:20								
2 Mi	21.08.2019	09:30 - 10:20								



Yoga für den Rücken

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Mi	28.08.2019	09:30 - 10:20
	4 Mi	04.09.2019	09:30 - 10:20
	5 Mi	11.09.2019	09:30 - 10:20
	6 Mi	18.09.2019	09:30 - 10:20
	7 Mi	25.09.2019	09:30 - 10:20
	8 Mi	02.10.2019	09:30 - 10:20
	9 Mi	09.10.2019	09:30 - 10:20
	10 Mi	16.10.2019	09:30 - 10:20
	11 Mi	23.10.2019	09:30 - 10:20
	12 Mi	30.10.2019	09:30 - 10:20
	13 Mi	06.11.2019	09:30 - 10:20
	14 Mi	13.11.2019	09:30 - 10:20
	15 Mi	20.11.2019	09:30 - 10:20
	16 Mi	27.11.2019	09:30 - 10:20