



Hatha Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Ein gesunder Rücken tut nicht weh! Über Jahrtausende entwickelte Yogaübungen bilden die Grundlage für eine aktive Präventionsmassnahme gegen Rückenprobleme und wirken lindernd bei bereits bestehenden Rückenleiden. Ihr Rücken wird kräftig und beweglich. Sie verbessern Ihre Haltung, erfahren ein neues Körpergefühl und meistern Ihren Alltag mit Leichtigkeit.

Inhalt

- Wohltuende Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken und Rücken
- Übungen zur Stärkung der Bauchmuskeln als Stütze für die Wirbelsäule
- Übungen für starke Rückenmuskeln / vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie erfahren am eigenen Körper, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern.
- Sie lernen sich mit Leichtigkeit aufzurichten und wie Spannungsschmerzen gelindert werden können.

Datum

19.08.2020 - 18.11.2020 / E_1423123

Zeit

17:30 - 18:20 h

Wochentage

Mi

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 242.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	19.08.2020	17:30 - 18:20
2 Mi	26.08.2020	17:30 - 18:20
3 Mi	02.09.2020	17:30 - 18:20
4 Mi	09.09.2020	17:30 - 18:20
5 Mi	16.09.2020	17:30 - 18:20

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Mi	23.09.2020	17:30 - 18:20
7 Mi	30.09.2020	17:30 - 18:20
8 Mi	07.10.2020	17:30 - 18:20
9 Mi	14.10.2020	17:30 - 18:20
10 Mi	21.10.2020	17:30 - 18:20
11 Mi	28.10.2020	17:30 - 18:20
12 Mi	04.11.2020	17:30 - 18:20
13 Mi	11.11.2020	17:30 - 18:20
14 Mi	18.11.2020	17:30 - 18:20