



Yoga für den Rücken (Kleingruppe)

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch
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.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	18.11.2022 - 23.12.2022 / E_1593723
Zeit	15:00 - 15:50 h
Wochentage	Fr
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 138.00
Durchführungsort	Schellerstrasse 14, 8620 Wetzikon

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon
info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga für den Rücken (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	18.11.2022	15:00 - 15:50
	2 Fr	25.11.2022	15:00 - 15:50
	3 Fr	02.12.2022	15:00 - 15:50
	4 Fr	09.12.2022	15:00 - 15:50
	5 Fr	16.12.2022	15:00 - 15:50
	6 Fr	23.12.2022	15:00 - 15:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

