



Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

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.

- 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

- 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

18.08.2022 - 22.12.2022 / E_1599364

Zeit

10:00 - 11:00 h

Wochentage

Do

Dauer

19 Kurstag(e). Total 22.80 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 410.40

Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	10:00 - 11:00
2 Do	25.08.2022	10:00 - 11:00
3 Do	01.09.2022	10:00 - 11:00
4 Do	08.09.2022	10:00 - 11:00
5 Do	15.09.2022	10:00 - 11:00
6 Do	22.09.2022	10:00 - 11:00
7 Do	29.09.2022	10:00 - 11:00
8 Do	06.10.2022	10:00 - 11:00
9 Do	13.10.2022	10:00 - 11:00
10 Do	20.10.2022	10:00 - 11:00
11 Do	27.10.2022	10:00 - 11:00
12 Do	03.11.2022	10:00 - 11:00
13 Do	10.11.2022	10:00 - 11:00
14 Do	17.11.2022	10:00 - 11:00
15 Do	24.11.2022	10:00 - 11:00
16 Do	01.12.2022	10:00 - 11:00
17 Do	08.12.2022	10:00 - 11:00
18 Do	15.12.2022	10:00 - 11:00
19 Do	22.12.2022	10:00 - 11:00

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

