



# Yoga für den Rücken (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	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 erleben damit auch Ihren Alltag neu. Yoga für den Rücken ist eine sanfte und heilende Therapie.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zu Beginn des Kurses ist es wichtig, dass der Teilnehmer genau erklärt wo er/sie die Schmerzen spürt und wie die Schmerzen empfunden werden.</li><li>• Wohltuende Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken und Rücken</li><li>• Übungen zur Stärkung der Bauchmuskeln als Stütze für die Wirbelsäule</li><li>• Übungen für starke Rückenmuskeln / vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule</li><li>• Der Aufbau von Yoga für den Rücken beinhaltet 12 Grundstellungen (Asanas) sowie Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erfahren am eigenen Körper, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern.</li><li>• Sie lernen wie Spannungsschmerzen gelindert werden können.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a></li></ul>
<b>Datum</b>	17.01.2023 - 14.03.2023 / E_1609861
<b>Zeit</b>	10:45 - 11:35 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 152.00
<b>Durchführungsort</b>	Jurastrasse 4, 4053 Basel

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
[kundenservice-center@klubschule.ch](mailto:kundenservice-center@klubschule.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga für den Rücken (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	17.01.2023	10:45 - 11:35
	2 Di	24.01.2023	10:45 - 11:35
	3 Di	31.01.2023	10:45 - 11:35
	4 Di	07.02.2023	10:45 - 11:35
	5 Di	14.02.2023	10:45 - 11:35
	6 Di	21.02.2023	10:45 - 11:35
	7 Di	07.03.2023	10:45 - 11:35
	8 Di	14.03.2023	10:45 - 11:35