

GESUNDE WIRBELSÄULE YIN YOGA



Dieser 8-teilige Yin Yogakurs mit Schwerpunkt: **GESUNDE WIRBELSÄULE** ist speziell für alle geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Yin Yoga hilft die Rückenmuskulatur zu stärken und zu dehnen, sowie körperliche und energetische Blockaden in und um die tiefen Bindegewebsschichten (Faszien) der einzelnen Wirbelkörper zu lösen. Leiden auch Sie an Schmerzen im unteren, mittleren und oberen Rücken, im Nacken? **VORERFAHRUNG MIT YIN YOGA IST NICHT ERFORDERLICH!** Wir widmen uns jeweils **2 Yoga-Einheiten (a 90 Min.)** jedem Teil der Wirbelsäule: **untere, mittlere, obere Wirbelsäule und Halswirbelsäule.**

SIE LERNEN: Ihre Wirbelsäule in alle Richtungen zu bewegen (Vorwärtsbeugen, Seitbeugen, sichere Drehbewegungen, Rückbeugen), um sie gesund stabil und flexibel zu halten. Durch das längere Verweilen in den Yoga-Asanas (ohne Muskelanspannung) tiefsitzende Verspannungen und Blockaden zu lösen.

Die maximale Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 6 Frauen begrenzt.

KURSLEITUNG: MAG. MARTINA HASCHEK,
Yogalehrerin für Frauengesundheit, Yin Yogalehrerin, Psychologin

TERMINE:

17.05.2024, 17:30 – 19:00

24.05.2024, 17:30 – 19:00

31.05.2024, 17:30 – 19:00

07.06.2024, 17:30 – 19:00

14.06.2024, 17:30 – 19:00

21.06.2024, 17:30 – 19:00

28.06.2024, 17:30 – 19:00

05.07.2024, 17:30 – 19:00

KOSTEN:

€ 184 € (8 Yoga-Einheiten a 90 min.)

ANMELDUNG: E-Mail: haschek@physio4life.at, Tel. 0664 12 77 33 8