

## GESUNDE WIRBELSÄULE YIN YOGA



Dieser 10-teilige Yin Yogakurs mit Schwerpunkt: **GESUNDE WIRBELSÄULE** ist speziell für alle Frauen geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Leiden auch Sie an Schmerzen im unteren, mittleren und oberen Rücken, im Nacken? **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.

**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.

**Maximale Teilnehmeranzahl: 6**

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

### TERMINE:

**10.01.2025, 17:30 – 19:00**

**28.02.2025, 17:30 – 19:00**

**24.01.2025, 17:30 – 19:00**

**07.03.2025, 17:30 – 19:00**

**31.01.2025, 17:30 – 19:00**

**14.03.2025, 17:30 – 19:00**

**14.02.2025, 17:30 – 19:00**

**21.03.2025, 17:30 – 19:00**

**21.02.2025, 17:30 – 19:00**

**28.03.2025, 17:30 – 19:00**

**KOSTEN: 230 € (10 Yoga-Einheiten a 90 Min.)**

**ANMELDUNG:** E-Mail: [haschek@physio4life.at](mailto:haschek@physio4life.at), Tel. 0664 12 77 33 8