



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

„Natürlichkeit ist die schwierigste Haltung, die man einnehmen kann.“
(Oscar Wilde)

„Yoga für den Rücken“ richtet sich speziell an Menschen mit Rückenbeschwerden oder die vorbeugend etwas dagegen tun wollen.

Du lernst, den Körper richtig zu „ent-spannen“, denn Verspannungen und Stress sind die häufigste Ursache für Rückenschmerzen. Nehme rücken-schonende Körperstellungen ein und lerne Übungen zum gezielten Muskelaufbau bestimmter Körperpartien, um mittelfristig Deine Beschwerden zu lindern, den Rücken zu stärken und bestimmte Körperregionen zu entlasten. Lerne wie Dein Rücken mit Deinem Geist und Deiner Seele in unmittelbarer Verbindung steht und entsprechend reagiert.

Die Übungen werden individuell auf Deine Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst.

Du erhältst ein neues Körpergefühl und einen neuen Bezug zu Deinem Rücken und lernst die "Sprache Deines Rückens" zu hören und zu spüren.



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Termine Mittwoch, **31. Januar 2018**
18.30 - 20.30 Uhr

bei Yoga Sattva,
Burghardtstraße 3, Buchen

geeignet für: Yoga Interessierte

Kursgebühr: 20 €

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Die Stunde findet statt bei mindestens sechs verbindlichen Anmeldungen und max. 8 Teilnehmern.

**GESUNDHEIT, VITALITÄT,
BEWUSSTSEIN UND
LEBENSFREUDE**



Yoga Sattva
Stefanie Kath-Müller
Burghardtstraße 3 | 74722 Buchen |
mobil: 0172 891 6535 |
s.kath-mueller@yweb.de |
www.yoga-sattva.de

Stefanie Kath-Müller
zertifizierte Yogalehrerin (und Yogatherapeutin BYV)