

Neuer
Kurs

«Back In Motion» – Yoga für den Rücken

Sanftes HathaYoga

Schwerpunkt: Bauch, Rücken

7 Lektionen à 60 Min.

Montag, 9:10 Uhr und 18 Uhr

Kursdaten

Januar 6. | 13. | 27.

Februar 3. | 10. | 17.

März 2.

Preis: CHF 135

Mehr Infos
s. Rückseite



Unser Rücken ist ein kleines Wunder, geht man der Konstruktion und Funktion auf den Grund. Wird er schmerzfrei uralte, ist das ein Geschenk, das nur wenigen Menschen vorenthalten bleibt. Seien Sie glücklich, wenn Sie schmerzfrei sind.

Mitverantwortlich für Rückenschmerzen sind Dysbalance an Wirbelsäule und Muskelstrukturen. Ausgelöst durch normale Alltagsbelastung, durch Über- oder Fehlbelastung.

Schmerzt der Rücken, braucht es einen sicheren, sanften Weg aus dem Schmerz heraus.

Hier setzt die **YogaTherapie** an. Auf körperlicher wie auf mentaler Ebene

suchen wir die Schmerzbefreiung, suchen wir den Weg zurück in die Beweglichkeit und in die Kraft eines gesunden und starken Rückens.

Unser Ziel ist, die Muskulatur zurück ins Gleichgewicht zu bringen. Das erreichen wir durch Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur, durch Mobilisieren der Wirbelsäule und durch Lösen schmerzhaft verspannter Faszien. Der Kurs richtet sich vor allem an Menschen mit spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen

Wir üben in einer Gruppe von max. 8 Personen.

Herzlich Nicole Spirig
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

