



## Kursbeschreibung

### Hatha Yoga - Healthy Back: Rücken yoga für einen gesunden Rücken

---

Du möchtest gezielt etwas für deinen Rücken tun und dich ebenso entspannen? Dann ist dieser Kurs der richtige für dich.

In diesem Kurs kräftigst, mobilisierst und dehnt du insbesondere deinen Rücken und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Anfangs fließen wir meist durch einige rückengerechte Sonnengrüße (Surya Namaskar), praktizieren verschiedenste Asanas und genießen im letzten Teil der Stunde die Tiefenentspannung (Savasana). Sie ermöglicht dir ein komplettes Loslassen von Gedanken, in der du ganzheitlich zur Ruhe kommst und Verspannungen oder stressbedingte Blockaden gelöst werden können. Wir üben sowohl sanft als auch kraftvoll. Dabei bestimmst du deine Grenzen und dein Tempo ganz achtsam für dich.

In den einzelnen Stunden wird es das ein oder andere Klanginstrument, Fantasiereisen, angeleitete Meditationen und verschiedene Entspannungstechniken in der Tiefenentspannung (u.a. Body Scan, Yoga Nidra, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) geben. Ich freue mich sehr auf dich!

#### Anmerkung

Bei körperlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Einschränkungen, wie z.B. Wirbelsäulenerkrankungen, nach Operationen o.ä., lasse dich bitte vorher von einem Arzt beraten.