



## Kursbeschreibung

### Healthy Back: Rückenyooga zur Förderung eines gesunden Rückens

---

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 durch einige rückengerechte Sonnengrüße (Surya Namaskar), praktizieren verschiedenste Asanas und genießen im letzten Teil der Stunde die Tiefenentspannung, die ein komplettes Loslassen von Gedanken ermöglicht, 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 integriere ich verschiedene Klanginstrumente und praktiziere unterschiedliche Entspannungstechniken in der Tiefenentspannung (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, angeleitete Meditationen, Body Scan, Yoga Nidra, Autogenes Training).

Erfahre den Wert von Yoga in einer kleinen, exklusiven Gruppe in einem schönen Raum. Alle Altersklassen sind Willkommen! Ich freue mich sehr auf dich und unsere gemeinsame Zeit auf der Yogamatte!

#### Anmerkung

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