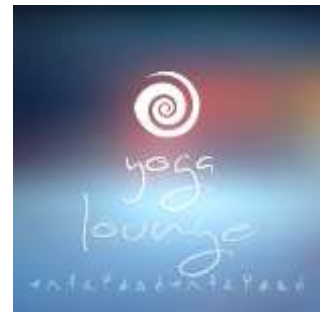


Neu ab 2018

Montags, 19.30 Uhr



Rücken yoga Special mit Meditation

„Die Yoga-Stellung soll (gleichzeitig) fest und bequem sein“

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥ - sthira sukham asanam , Patañjali Yoga Sutra, Kap. II, Sutra 46

Die meisten Rückenprobleme kommen durch muskuläre Dysbalancen und Verspannungen sowie Stresszustände zu Stande. In den Rücken yogakursen schaffen wir hier Abhilfe. Nach einer schönen Entspannungseinheit und wirkungsvollen Atemübung (Pranayama) werden nach der Aufwärmphase verschiedene wirkungsvolle Bauch- und Rückenkräftigungen durchgeführt, sowie Dehnung und Mobilisation für alle Problemzonen (Schulter, Nacken, unterer Rücken). Besonders die Dehnungen für Schulter, Nacken und Rücken sorgen dafür, dass Verspannungen vorgebeugt werden bzw. nachlassen.



Wir gehen immer wieder ins spüren hinein – nehmen den augenblicklichen Zustand des Körpers wahr. Wirkungsvolle Balance- und Koordinationsübungen runden die Yogastunde ab.

In den sehr abwechslungsreichen Rücken yogakursen finden sich viele Elemente aus dem Hatha Yoga, dem Yin Yoga (Faszien Yoga); dem Raja Yoga (Yoga des Geistes), Kundalini Yoga (Yoga der Energie), Mantra Yoga, Yesudian Yoga (Yoga mit heilenden Affirmationen) und dem dynamischen Yoga. Mit zwei Tiefenentspannungen (progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Traumreise, ...) und eine **längere** Meditationseinheit.

Die Übungen werden in verschiedenen Variationen angesagt, so dass jeder Teilnehmer sanft oder fortgeschrittener üben kann. Es gibt immer verschiedene Variationen. Ideal für Menschen, die sich und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

Das Special zum normalen Rücken yogakurs

mind. 10 min. Meditation Dauer: 90 min.

Kursleitung : Ute



Wichtig: In allen Kursen wird der Focus auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Alle Yogalehrer leiten die Übungen genau an und beobachten die Teilnehmer. Außerdem wird in den einzelnen Stellungen auch korrigiert, dass die Übungen auch richtig gemacht werden. (Wenn du das korrigieren nicht magst, bitte Bescheid sagen)

So hast du lange Freude am Yoga!