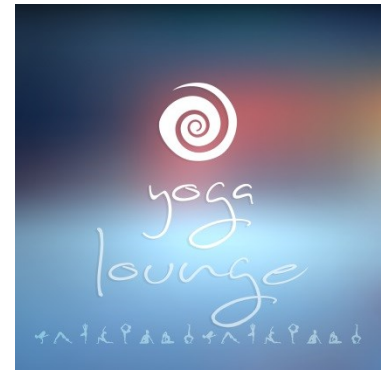


# Rückenyoga

„Die Yoga-Stellung soll (gleichzeitig) fest und bequem sein“ स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥ - sthira sukham asanam

Patañjali Yoga Sutra, Kap. II, Sutra 46



Yoga harmonisiert ganzheitlich Körper, Geist und Seele und eignet sich für Menschen aller Altersgruppe und ist für alle Menschen geeignet, die Gesundheit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit im Denken und Handeln erreichen möchten.

Nach einer kleinen Entspannungseinheit und Einstimmung sowie einer Aufwärmphase werden verschiedene Asanas und Pranayama (Körperübungen und Atemübungen) aus dem reichen Schatz des Yogas geübt. Wir gehen immer wieder ins spüren hinein – nehmen den augenblicklichen Zustand des Körpers wahr.



Wie auch in den anderen Kursen werden viele Übungen für den Rücken – zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation geübt. Aber auch Bauchmuskelübungen sind im Programm enthalten. Die Dehnungen für Schulter, Nacken und Rücken sorgen dafür, dass Verspannungen vorgebeugt werden bzw. nachlassen. Auch Koordinations- und Balanceübungen sind

enthalten.

In diesem sehr abwechslungsreichen Kurs 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 kurzen Meditationseinheiten.

Die Übungen werden in verschiedenen Variationen angesagt, so dass jeder Teilnehmer sanft oder fortgeschrittener üben kann. Es gibt immer verschiedene Variationen.

Jeweils am letzten Montag im Monat gibt es eine Yin-Yang-Stunde mit sehr langen Dehnungen.



Ideal für Menschen, die sich und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

**75 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!