

Schnupperstunde: Yoga für den Rücken

Schnupperstunde: Yoga für den Rücken

Yoga hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Verfassung. Insbesondere der Rücken profitiert von den typischen Dehnungen und der Schulung des Körperbewusstseins, Stress kann reduziert und die Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Die aktuellen Erkenntnisse in der Faszienforschung fließen bei den Übungen mit ein. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf sanften, aber intensiven Dehnungen zur Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit. Der Körper bekommt Zeit, um sich in die Positionen hinein zu entspannen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Unterstützt durch den Atem entsteht eine erholsame Ruhe, die auch den Geist erreicht. Bitte mitbringen: Yogamatte, hinreichend warme Kleidung, die auch große Bewegungen zulässt.

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| Dozent(en): | Jankovic, Benedikta |
| Veranstaltungsort: | VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum |
| Veranstaltungstag(e): | Samstag |
| Zeitraum: | Sa. 25.01.2020 - Sa. 25.01.2020 |
| Dauer: | 1 Termine |
| Gebühren: | kostenlos |
| Mindestteilnehmer: | 1 |
| Teilnehmer maximal: | 14 |

Einzeltermine

25.01.2020

11:30 - 12:15 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum