

Yoga Workshop: Die Last auf den Schultern -NEU-

Yoga Workshop: Die Last auf den Schultern -NEU-

Da Verspannungen und Schmerzen in Schultern und Nacken relativ häufig vorkommen, liegt der Schwerpunkt in diesem auf diesem Thema zu. Mit geeigneten Yogaübungen werden Sie die Beweglichkeit und Kraft der Schultern trainieren. Der Nacken soll Halt geben und dabei flexibel bleiben. Dazu gehört neben der Mobilisierung der Brustwirbelsäule auch die Entspannung des Nackens. Die Muskulatur der Arme und des oberen Rückens werden mit einbezogen. Zuletzt wird auch die Hüftmuskulatur betrachtet, die für eine entspannte Aufrichtung des Körpers, und somit auch für die Schultern wichtig ist. Mitzubringen sind neben einer Yogamatte 1-2 Decken, evtl. ein Meditationskissen und (nur) falls vorhanden ein Yoga-Block und tragen Sie bequeme Kleidung. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Rabens-Alles, Birthe
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 24.04.2021 - Sa. 24.04.2021
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	23,20 € (17,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

24.04.2021	14:00 - 17:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------