



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Ab dem **17.04.2018**

Immer Dienstag von 11:00 – 12.15 Uhr

Bei **Yogastudio Dreieich-Offenthal** **Sylvia Wiest**
In der
Praxis für Osteopathie und Klassische Homöopathie
Am alten Rathaus 21
63303 Dreieich-Offenthal

06074 – 211 37 57 info@yoga-wiest.de www.yoga-wiest.de

In diesem Kurs widmen wir uns unserer Rückengesundheit. Die Muskulatur wird gestärkt, sowie die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert. Ein Einblick in anatomische Zusammenhänge verschiedener Beschwerdemuster erleichtert das Verständnis für die persönliche Situation und ermöglicht so ein feineres Körpergespür, was dem Auffinden und Auflösen von Bewegungsmustern im Alltag dient.

Schmerzen im Bewegungsapparat, besonders im Rücken, sind häufige Begleiter des modernen Menschen. Yoga kann hier unterstützen und eine Verbesserung des Wohlbefindens herbeiführen. Regelmäßiges Üben aller Aspekte des Yoga, wie Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation zur Klärung des Geistes, sowie Elemente aus der Entspannungstherapie werden in einer Yogastunde zu einem harmonischen Gefüge vereint. Das Erleben, dass ein Eingreifen in die eigene Krankheitsdynamik mit diesem wunderbaren Gesundheitssystem möglich ist, ist der Schlüssel für mehr Körperkompetenz und Selbstbestimmung.

Entspannung zu erlernen und sich zu erlauben, ist ein wichtiger Schritt für ein leichteres Leben.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Alle, die sich ihres Rückens bewusster werden wollen und ihr Wohlbefinden erhöhen möchten.

Kosten: 110 Euro für 10 Termine in 10 Wochen fortlaufend

Bezuschussung durch Krankenkassen möglich

Der Kurs startet bei ausreichenden Anmeldungen