



Kursbeschreibung Outdoor-Yoga im Baumpark Thedinghausen Healthy Back: Rücken yoga zur Förderung eines gesunden Rückens

Du möchtest gezielt etwas für deinen Rücken tun, dich an der frischen Luft bewegen und dich entspannen? Dann ist dieser Outdoor-Kurs der richtige für dich.

In diesem Kurs kräftigst, mobilisierst und dehnt du insbesondere deinen Rücken und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Anfangs fließen wir durch einige rückengerechte Sonnengrüße (Surya Namaskar), praktizieren verschiedenste Asanas und genießen im letzten Teil der Stunde die Tiefenentspannung, die ein komplettes Loslassen von Gedanken ermöglicht, in der du ganzheitlich zur Ruhe kommst und Verspannungen oder stressbedingte Blockaden gelöst werden können. Wir üben sowohl sanft als auch kraftvoll. Dabei bestimmst du deine Grenzen und dein Tempo ganz achtsam für dich. Bei mir geht es nicht um Leistung oder Können, sondern vielmehr darum, dass du dir eine für dich bewusste und achtsame Auszeit schenkst.

Erfahre den Wert von Yoga im schönen Baumpark in Thedinghausen. Alle Altersklassen sind Willkommen! Du benötigst keine Vorkenntnisse. Meine Kurse sind sehr gemischt und bunt - und das ist auch besonders herzlich willkommen! Ich freue mich sehr auf dich und unsere gemeinsame Zeit auf der Yogamatte im Baumpark! Keine Voranmeldung notwendig.

Was solltest du mitbringen

- Bitte komme bereits umgezogen in bequemer Sportbekleidung
- Eine Picknickdecke, die du unter deine Yogamatte legst
- Yogamatte
- Decke, Kissen - und was du sonst noch brauchst, damit du dich wohlfühlst
- Ggfs. Mückenspray, eine Wasserflasche und Sonnenschutz

Treffpunkt: Nähe Rondell in der Mitte des Parks. Wir starten pünktlich um 19.00 Uhr.

Hinweis Bei körperlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Einschränkungen, wie z.B. Wirbelsäulenerkrankungen, nach Operationen o.ä., lasse dich bitte vorher von einem Arzt beraten.