



Kursbeschreibung

Rücken yoga: Healthy Back zur Förderung eines gesunden Rückens

Du möchtest gezielt etwas für deinen Rücken tun und dich ebenso entspannen? Dann ist dieser 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 Körperstellungen (Asanas) und genießen im letzten Teil der Stunde die Tiefenentspannung (Savasana), die ein komplettes Loslassen von Gedanken ermöglicht, in der du ganzheitlich zur Ruhe kommst und Verspannungen oder stressbedingte Blockaden gelöst werden können. Wir praktizieren sowohl sanft als auch kraftvoll. Dabei bestimmst du deine Grenzen und dein Tempo ganz achtsam und bewusst für dich. Rücken yoga unterstützt dich Verspannungen zu lösen, Haltung zu verbessern und dein Wohlbefinden zu steigern.

In den einzelnen Stunden integriere ich verschiedene Klanginstrumente und leite unterschiedliche Entspannungstechniken in der Tiefenentspannung an (u.a. Progressive Muskelrelaxation, Body Scan, Autogenes Training).



In meinen Kursen geht es nicht um Leistung oder Können. Vielmehr geht es darum, dass du eine für dich regenerierende Auszeit von deinem Alltag auf deiner Yogamatte verbringst, dein Tempo selbst bestimmst und deine Grenzen für dich achtsam wahrnimmst und achtest. Bei mir darfst du einfach nur sein. Nichts leisten, nichts erreichen, nichts beweisen – nur ankommen, loslassen und dir selbst mit Achtsamkeit begegnen.

Erfahre den Wert von Yoga in einer kleinen Gruppe in einem schönen historischen Gebäude. Alle Altersklassen sind willkommen! Meine Kurse sind „bunt & gemischt“. Du bist herzlich willkommen! Ich freue mich sehr auf dich und unsere gemeinsame Zeit auf der Yogamatte!

Bitte mitzubringen:

- ✓ Yogamatte
- ✓ 1 Yogakissen/Meditationskissen
- ✓ Eine kuschelige, warme Decke zum Zudecken
- ✓ Wasser/Tee

Ergänzend und optional:

- ✓ Augenkissen, Schaffell-Unterlage für deine Yogamatte

Anmerkung: Bei körperlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Einschränkungen, wie z.B.

Wirbelsäulenerkrankungen, nach Operationen o.ä., lasse dich bitte vorher von einem Arzt beraten.