

YOGA FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN MIT ROLAND HAAG



Yoga für den Rücken

Wenn man sich der zentralen Bedeutung unserer Wirbelsäule im Alltag gewahr wird, dann wird uns klar warum Rückenschmerzen in unserer Gesellschaft so weit verbreitet sind?

Yoga ist eine der effizientesten Methoden um Erkrankungen der Wirbelsäule zu heilen und Rückenproblemen vorzubeugen. Durch sachgemässes, sorgfältiges und achtsames Anleiten & praktizieren von gezielten Yogaübungen erlernen wir die korrekte Ausführung wirksamer Übungen. Durch das üben von günstigen Bewegungsmustern in den Asanas lernen wir diese Muster auch achtsam in den Alltag zu integrieren. Achtsame Atmung und Bewegungen im Alltag sind wichtig für die Heilung und andauernde Gesundheit unseres Rückens unserer ganzkörperlichen, geistigen und psychischen Gesundheit.

- sorgfältige Einführung
- achtsame Yogapraxis für den Rücken
- Handout Übungsprogramm
- Austausch und Fragen

Wann: **Sonntag, 12. April 2020**
09:30 - 12:00 Uhr

Ort: **Yoga & Ayurveda KLG**
Buchenhölzlistrasse 4b
8580 Amriswil

Mitnehmen: **Bequeme Kleidung**
Notizbuch für Gedanken

Kosten: **Sfr. 60.00**

Info: Sorgfältige Einführung in diese wirkungsvolle Methode für körperliche, geistige & psychische Entspannung. Kurze achtsame Yogapraxis gefolgt von Yoga Nidra Praxis