

# Workshop



Samstag, 7. November 2020, 15.30h – 17.30h, Teil 1

Samstag, 14. November 2020, 15.30h – 17.30h, Teil 2

## Yoga für den Rücken mit Sylwia

Yoga ist zwar immer ein hervorragendes Übungssystem für den Rücken, aber an diesen beiden Nachmittagen wird der Rücken noch mehr in den Mittelpunkt gestellt.

Nach einigen Fortbildungen und erfolgreicher „Eigenbehandlung“ ihres Rückens zeigt uns Sylwia einige Übungen zur sinnvollen Stärkung des Rückens und guter Mobilisierung durch Dehnung und Entspannung.

Rückenschmerzen werden oft durch seelische Belastung und Stress ausgelöst. Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und eine lange Entspannung sind wichtige Bestandteile der Stunde und wirksame Mittel, dem Stress zu begegnen.

Bitte bring deine Yogamatte, dein Yogakissen und einen Yogagurt (oder einfach einen Gürtel) sowie eine Decke, Jacke und Socken mit.

Kosten: € 40 (nur zusammen buchbar)

Wir bitten um Anmeldung per Email unter [info@yogaimhof.de](mailto:info@yogaimhof.de)!