

Yoga für den Rücken

In dieser Einheit stehen Kräftigung und Entspannung des Rückens im Vordergrund. Wir praktizieren Körperübungen (Āsana) aus verschiedenen Traditionen und Stilen um die Beweglichkeit und Aufrichtung unserer Wirbelsäule zu verbessern und Verspannungen und Rückenschmerzen entgegenzuwirken. Durch Atemübungen (Prāṇāyāma) lernen wir stressbedingte Beschwerden zu lindern und tiefer in die Entspannung einzutauchen.

Sanfte Abendeinheit für TeilnehmerInnen jeden Alters und aller Fitnesslevels
Auch für AnfängerInnen geeignet, keine Vorkenntnisse notwendig!