



yoga · life · flow

Verspannungen oder Schmerzen im Bereich der Schultern, dem Nacken oder in der Lendenwirbelsäule kennt fast jeder. Die Ursachen für Rückenschmerzen können ganz unterschiedlich sein: Bewegungsmangel, Stress, Fehlhaltungen oder Überlastungen im Alltag. Yoga fördert und unterstützt dich, den gesamten Rücken zu stärken und beweglich zu machen.

www.beyourway.de

♥ Workshop

Sanfter Yoga für einen starken Rücken

Yoga ist die beste Rückenmedizin.

"Gesunder Rücken, Gesundes Training für die Körperrückseite". In diesem Workshop lernst du Yogahaltungen, die deine Muskulatur stärken und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern. Die Yogaübungen wirken auf Muskeln und Faszien (feines Bindegewebe) stabilisierend und entlastend gleichzeitig. Diese entspannen und gleichen dich ebenso auf geistiger und seelischer Ebene aus und sie helfen damit auch beim inneren Stressabbau. Es werden sanfte Bewegungsabfolgen geübt sowie statische Asanas (Übungen) zur Kräftigung der Muskulatur – und zwar so, dass Du zu Hause weiter üben kannst.

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Mein Rücken-YOGA-Workshop eignet sich für alle, die sich ein gesundes und modernes Körpertraining wünschen. Du brauchst hierfür keine Yogaerfahrung! Wenn du bezüglich deiner Teilnahme unsicher bist, dann setze Dich gerne einfach mit mir in Verbindung. Auch wenn du Rückenbeschwerden hast, bist du herzlich willkommen!

Ich freue mich auf Dich, Katrin



Tagesprogramm: Yoga für einen gesunden Rücken

Einführung ein gesunder Rücken Yogapraxis – Kräftigung
Yogapraxis - Beweglichkeit Entspannung
Mittagspause mit Snack

Termin: Samstag, 23. Februar 2019
Uhrzeit: 11-15 Uhr
Ort: Yoga Schule Werder, Luise-Jahn-Str. 6a,
 14542 Werder (Havel) / OT Glindow
Kosten: 45,-€, Frühbucherpreis 39,-€ (Anmeldung bis 31.01.19)
Anmeldung: Teilnehmerzahl begrenzt, bitte per Mail anmelden!

Anmeldung per Mail: katrin.borzym@beyourway.de

Katrin Borzym * Yogalehrerin (BDY/EYU) * www.beyourway.de * Mail: katrin.borzym@beyourway.de * Tel.: 0173-2070374