



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

„Yoga für den Rücken“ richtet sich speziell an Menschen mit Rückenbeschwerden.

Du lernst, den Körper richtig zu „ent-spannen“, denn Verspannungen sind die häufigste Ursache für Rückenschmerzen. Du nimmst rüchenscho-nende Körperstellungen ein und lernst Übungen zum gezielten Muskelaufbau bestimmter Körperpartien, um mittel-fristig Deine Beschwerden zu lindern und bestimmte Körperregionen zu entlasten.

Die Übungen werden individuell auf Deine Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst.

Du erhältst ein ganz neues Körpergefühl und erlernst, auf die "Sprache Deines Körpers" zu hören und zu spüren.

Nutze diese kleine Auszeit für Dich selbst und gönne Dir in dieser Stunde etwas Gutes für Körper, Geist und Seele.



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Termine nach Absprache
bei Yoga Sattva,
Burghardtstraße 3, Buchen

geeignet für: Yoga Interessierte

pro Gruppenstunde (90 Minuten): 14 €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Stunde findet statt bei mindestens vier verbindlichen Anmeldungen und max. 8 Teilnehmern. Die Stunde ist nicht für Akutfälle geeignet.

**GESUNDHEIT, VITALITÄT,
BEWUSSTSEIN UND
LEBENSFREUDE**



Yoga Sattva
Stefanie V. Kath-Müller
Burghardtstraße 3 | 74722 Buchen |
mobil: 0172 891 6535 |
s.kath-mueller@yoga-sattva.de |
www.yoga-sattva.de

Stefanie V. Kath-Müller
zertifizierte Yogatherapeutin (BYV)