

Yoga für den Rücken

ab 60 Jahre

Der Focus liegt auf der Mobilisation und der Aufrichtung der Wirbelsäule.

Mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen aktivieren wir die Muskulatur der Wirbelsäule und wirken Verspannungen entgegen.

Die zu Beginn der Stunde im Stehen durchgeführten Atemübungen werden dann auf dem Stuhl sitzend umgesetzt. Der Sonnengruß wird so verändert, dass während des Bewegungsablaufes kein Positionswechsel in die Bauchlage stattfindet. Die gehaltenen Positionen (Asanas) werden unter Verwendung von Hilfsmitteln wie Hockern, Gurten und Blöcken auf sanfte Art abgewandelt.

Ein Entspannungsteil am Ende des Unterrichts rundet die Stunde ab.

Nicht vergessen: Bitte ein großes Handtuch, eine warme Decke, dicke Socken und warme, bequeme Kleidung mitbringen!

Kostenloses Schnupperangebot:

Kursnr.: 182W30

5. – 26.11.2018

Montags, 18.30 – 19.30 Uhr

Wellnessraum

Kursnr.: 182T40

3.12.2018 – 4.2.2019

Montags, 18.30 – 19.30 Uhr

Wellnessraum

Preis: 64,- € • TS 79-Mitglieder: 40,- €

Studiomitglieder kostenlos

Der Wellnessraum befindet sich im **Langemarckweg 14.**

Foto: © LSB NRW A. Bowinkelmann