

Rücken yoga

Was zunächst harmlos scheint, kann sich schnell ernsthaft auf Ihre Lebensfreude und -qualität auswirken: Man bringt nicht einmal mehr den Mut auf, zum Sport zu gehen oder Gartenarbeit zu machen – und selbst das abendliche Lesen auf der Couch ist mit Schmerzen verbunden. In diesem Kurs möchte ich Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mithilfe von einer ganzheitlichen und nachhaltigen Yoga Praxis Ihre Rückenschmerzen lindern und wieder zu mehr Lebensfreude zurückfinden können! Das erreichen Sie zum Beispiel mit dem Bodyscan, einer beliebten und hochwirksamen Entspannungsübung für den ganzen Körper, und vielen weiteren hilfreichen Tipps und Tricks, die ich ganz individuell auf Ihre Voraussetzungen und Möglichkeiten mass schneidere.



YOGASUNSHINE