



Yoga für den Rücken

Description	In tausenden von Jahren wurden Yogaübungen entwickelt, die Rückenproblemen vorbeugen und bereits bestehende Rückenleiden erfolgreich lindern. Durch das Praktizieren von Yoga wird eine gesunde Beweglichkeit erreicht, Verspannungen gelöst, die Muskulatur gestärkt und die Lebensenergie harmonisch zum Fließen gebracht. Wenn der Körper sich wohl fühlt und mit dem Atem und Geist eine Einheit bildet, leben wir bewusster, entspannter und der Alltag wird leichter.									
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• wohltuende Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken und Rücken• Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur• Statische und dynamische Übungen mit der Wirbelsäule im Zentrum• Atemübungen									
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.									
Groupe cible	Erwachsene									
Objectifs	Sie erfahren, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern. Sie lernen, wie Spannungsschmerzen gelindert werden und wie Sie sich mit Leichtigkeit aufrichten können. Sie nehmen Ihren Atem bewusst wahr und können ihn achtsam verlängern. Dadurch erhalten Sie mehr Klarheit und Leichtigkeit für den Alltag.									
Date	07.10.2019 - 25.11.2019 / E_1312064									
Horaire	17:30 - 18:20 h									
Jours	Lu									
Durée	8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes									
Ecolage	CHF 144.00									
Lieu du cours	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld									
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Lu</td><td>07.10.2019</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>2 Lu</td><td>14.10.2019</td><td>17:30 - 18:20</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Lu	07.10.2019	17:30 - 18:20	2 Lu	14.10.2019	17:30 - 18:20
Jour	Date	Heures								
1 Lu	07.10.2019	17:30 - 18:20								
2 Lu	14.10.2019	17:30 - 18:20								



Yoga für den Rücken

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Lu	21.10.2019	17:30 - 18:20
	4 Lu	28.10.2019	17:30 - 18:20
	5 Lu	04.11.2019	17:30 - 18:20
	6 Lu	11.11.2019	17:30 - 18:20
	7 Lu	18.11.2019	17:30 - 18:20
	8 Lu	25.11.2019	17:30 - 18:20