



## Ayur Yogatherapie Seminar für einen gesunden Psoas

Fr, 31. März, 17:00 – 20:00 Uhr

Online via zoom

Der Psoas ist dir vielleicht als Stressmuskel oder auch Seelenmuskel schon mal untergekommen. Wir werden diese Bezeichnungen ergründen und den Psoas zudem als Schlüsselmuskel für unsere Wirbelsäulen-Aufrichtung kennenlernen. Erfahre, wo dieser Muskel liegt und lerne seine Funktion kennen – etwa sein Zusammenwirken mit dem Beckenboden und dem Zwerchfell.

Gerade dann, wenn wir viel sitzen oder gestresst sind, neigt der Psoas zu Verspannungen und verliert damit auch seine Kraft. Nicht selten ist dann genau der Psoas für deine Rückenschmerzen verantwortlich, denn er kippt jetzt dein Becken in eine ungünstige Lage, die der Rest des Rumpfes kompensieren muss.

Energetisch erwartet dich ein wunderbares Loslassen, das dir Frische verleiht, denn unser 2. Energiezentrum ist für deine Lebensfreude verantwortlich. Insofern machen wir uns startklar fürs Aufblühen im Frühjahr.

Freu dich auf einen spannenden Theorie-Teil und eine ganzheitliche Praxis aus der Ayur Yogatherapie. Dieses Seminar ist für all jene geeignet, die ihrem Psoas künftig mehr Achtung schenken möchten und beinhaltet ein Handout mit Übungen und Anregungen für zuhause.

**Termin:** Fr, 31. März 2023, 17:00 – 20:00 Uhr

**Wertschätzung:** 54 Euro inkl. UST

**Anmeldung:** bitte verbindlich unter [info@yogena.at](mailto:info@yogena.at)

Ich freu mich aufs gemeinsame Praktizieren!

Herzlich,  
Christina

Mag. Christina Kiehas | YogenaYoga | [www.yogena.at](http://www.yogena.at)