



## RÜCKEN-YOGA

MO 18:45 – 20:10

Dein Wohlbefinden ist das zentrale Anliegen dieser Yoga-Einheiten – gemeinsam lösen wir Verspannungen, mobilisieren unsere Gelenke, bauen sanft Kraft auf und finden zu einem harmonischen Körpergefühl. Mit dem Praktizieren spezieller Asanas (Körperhaltungen) aus dem Gesundheitsyoga stärken und dehnen wir die Rumpfmuskulatur – also Rücken-, Bauch- und Brustmuskeln. Elemente des passiven Yogas, Entspannungs- sowie Atemtechniken unterstützen den Abbau von Stress und tragen zum Lösen von Verspannungen bei. Du erlaubst deinem Nervensystem zur Ruhe zu kommen und deinem Körper sich zu regenerieren. Du entwickelst ein Gefühl für deine Ausrichtung, gelangst zu mehr Bewegungsspielraum, Vertrauen und Kraft.

Yoga für deinen Rücken richtet sich sowohl an Menschen, die vorbeugend etwas für die Gesundheit ihres Rückens tun wollen, etwa einen Ausgleich zu vorwiegend sitzender Tätigkeit suchen. Auch jene können sich angesprochen fühlen, die von Rückenproblemen betroffen sind und nach einer sanft kräftigenden Übungspraxis zur Linderung ihrer Problematik suchen. Sowohl Einsteiger als auch Geübte sind herzlich willkommen!

**ORT:** Margarita's Magic Movement Studio, Dr. Karl Renner Promenade 36 / 4, St. Pölten

**TERMINE:** Mo, 18:45 am 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12.2021

### WERTSCHÄTZUNG:

- Kurs im Studio zu 144 Euro
- Kurs via Zoom zu 135 Euro
- Kurs via Video (Praxis für eine Woche via Video-Link) zu 150 Euro

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

Herzlich,  
Christina