

## Yoga für den Rücken

**Yoga ist weder Religion noch Gymnastik.** Yoga ist eine alte aus Indien stammende Wissenschaft, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht, trainiert und fördert.

**Yoga stärkt Geist und Muskulatur.** Regelmässige Yoga-Praxis verbessert die Körperwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit, baut eine gute Haltung auf und hilft den Stress ab- und das Selbstwertgefühl aufzubauen. Yoga wirkt ganzheitlich und entlässt Sie mit dem unvergleichlichen Gefühl eines inneren Gleichgewichts.

**Im Yoga für den Rücken** üben wir gezielt für einen gesunden Rücken. Mit fließenden Bewegungen, Atemübungen und gehaltenen Positionen (Asanas) kräftigen wir die Haltemuskulatur und dehnen verkürzte Strukturen, so dass die Wirbelsäule beweglicher und geschmeidiger wird und die Haltung stabiler und vitaler. Abgerundet wird die Lektion mit einer Entspannung, die Körper und Seele in Einklang bringt.

Der Kurs eignet sich auch für den Einstieg ins Yoga. Rückenschmerzen sind keine Voraussetzung zur Teilnahme.

### Laufender Kurs

Yoga für den Rücken

Mittwoch

08.30 - 09.45 Uhr

Der Kurs findet in den DO Räumlichkeiten im Oederlin Areal (Landstrasse 2b, 5415 Rieden bei Baden) statt.

### Kosten Schnupperkurs

Das Schnupperabo für das Yoga für den Rücken kostet Fr. 240 und gilt für den Besuch von 10 Yoga-Lektionen (3 Monate gültig).

Danach gelten die Preise gemäss der Schulordnung Yoga.

### Wissenswertes

Die Kleidung sollte bequem sein (Trainer, Sportbekleidung). Für den Entspannungsteil ist es gut, etwas Warmes zum Anziehen dabei zu haben. Yoga sollte mit leerem Magen geübt werden.

### Kontakt und Anmeldung

Homepage: [www.do-yoga.ch/kurse](http://www.do-yoga.ch/kurse)

Telefon: 056 222 73 37

Mail: [info@do-yoga.ch](mailto:info@do-yoga.ch)

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!**