

## Medical Yoga für den Rücken

1/2 täglich 18:30 - 21:30 Uhr

### ZOOM QUICK WORKSHOP

Tauche in diesem inspirierenden Workshop in die Heilkraft des Medical Yoga ein, verbinde das jahrtausendealte Wissen

der Yogis mit moderner Medizin und entdecke die transformative Bedeutung und ganzheitliche Potenzial der Wirbelsäule.

Entdecke dabei die Heilkraft des Yogas. Yoga ist der schönste Weg der Veränderung. Er kann vom Stress zur Entspannung, von Oberflächlichkeit zu Bewusstheit oder von Kraftlosigkeit zu einer elastischen und energievollen Körperlichkeit führen.

Medical Yoga verbindet das jahrtausendealte Wissen der Yogis mit den Erkenntnissen der modernen Medizin. Es geht darum, die Gesetze der Natur im eigenen Körper nachzuvollziehen und zu erleben.

Medical Yoga zeigt das Prinzip, sich anatomisch richtig in der Yoga-Haltung auszurichten und dem natürlichen Bewegungsfluss in den Yoga-Flows zu folgen. Dazu nutzt Medical Yoga die Erkenntnisse der Spiraldynamik®.

Im Mittelpunkt dieses 3-stündigen Online Workshops steht die Bedeutung der Wirbelsäule als zentrales Element für die Aufrichtung und als Basis für die Energie-Entfaltung. Die differenzierte Auseinandersetzung mit der Rückenmuskulatur als Aspekt von Kraft und Entspannung schult das Körpergefühl, befreit Seele und Geist von Spannungen und Druck und eröffnet einen neuen Umgang mit innerer und äußerer Haltung.

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für die ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 75,- zzgl. MwSt.

Alle 3 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

RÜCKENGESUNDHEIT IN JEDEM ALTER  
RÜCKENTRAING FÜR EINE STARKE WIRBELSÄULE  
MEDICAL YOGA FÜR DEN RÜCKEN

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 30,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung aller 3 QUICK WORKSHOPS: € 195,- zzgl. MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.