



**Neuer Kurs:**



## **„Yoga für Rücken und Gelenke“**

Häufig treten Gelenk- und Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen auf. Die sanften Übungen, die Sie u.a. in diesem Kurs lernen werden, sehen sehr einfach aus, haben jedoch eine tiefgreifende Wirkung. Durch regelmäßiges Üben können die Gelenke flexibler und die Muskeln geschmeidiger werden. Diese Übungen können die Rehabilitation unterstützen, z.B. nach Brüchen. Zum Aufwärmen der Gelenke vor den Yogahaltungen und vor mechanischen Übungsabläufen sind die sanften Bewegungen der Anti-Rheuma-Reihe sehr hilfreich. Durch unterschiedliche Entspannungstechniken, Atemübungen und Körperhaltungen, können sich im ganzen Körper Verspannungen lösen. Klassische Asanas (Körperhaltungen), die wir natürlich auch üben, werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden (z.B. in Schmerzsituationen) abgewandelt.

**Bitte mitbringen:** eine Matte, (warme Socken), bequeme Kleidung, eine Decke, ein Meditationskissen und (stilles) Wasser oder Kräutertee zum Trinken, bei Rückenproblemen bitte eine 2. Decke oder eine Knierolle.

**Beginn: Mittwoch, 20. September 2023**

**Zeit:** von 9.00 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Studio 3, ESV, Adalbert-Pilipp-Str. 42

**Übungsleiterin:** Hanne Janiel

**Termine:** 20. September bis 13. Dezember 2023  
= 11 Vormittage

**Kursgebühr:**

- Mitglieder: 49,50 €
- Nichtmitglieder: 110,00 €

**Anmeldung und weitere Informationen bei:**

**Silke Zeller**  
(Abteilungsleiterin)  
Tel.: 0981/9721781

**Hanne Janiel**  
(Yogalehrerin / Yoga-Therapeutin)  
Tel.: 0981-81796615