



## YOGA UND KÖRPERARBEIT

### Workshop Schulter

Yoga ist eine wunderbare Methode, die Beweglichkeit und Kraft deiner Schultern zu trainieren. So können nicht nur präventiv Schulterproblemen entgegengewirkt und Einschränkung verbessert, sondern oft auch die sprichwörtliche Last von den Schultern genommen werden.

So manchen Yoga Praktizierenden plagen dauerhafte oder wiederkehrende Schulterprobleme und Verspannungen, die sie trotz regelmäßiger Yogapraxis nicht loswerden. Die Ursache liegt meist in falschen Bewegungsmustern.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der korrekten Ausrichtung der Schultern sowohl in Alltagssituationen als auch im Yoga.

In zahlreichen praktischen Übungen aus Yoga und Spiraldynamik® werden wir gemeinsam das korrekte Zusammenspiel zwischen Schultern, Armen und Rumpf an uns erarbeiten.

Zum besseren Verständnis der Zusammenhänge machen wir vorab einen kleinen Ausflug in die Anatomie.

- **Wann:** Samstag 25.9.2021
- **Wo:** Yoga- und Körperarbeit,  
Lindenstrasse 20c,  
39615 Seehausen
- **Zeit:** 9.00 - 12.00 Uhr
- **Preis:** 30,- Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, es wird um Voranmeldung gebeten.

Kristin Schmitz  
Yoga-Lehrerin und Physiopädagogin  
[kristin.schmitz@gmx.net](mailto:kristin.schmitz@gmx.net)  
Mobil 0174 5693247  
[yogaundkoerperarbeit.com](http://yogaundkoerperarbeit.com)

