



YOGA UND KÖRPERARBEIT

## Starker und gesunder Rücken- Workshop

Rückenschmerzen - in unserer Gesellschaft leider für viele längst zur Normalität geworden.

Warum treten sie immer wieder auf, wo liegen die häufigsten Ursachen, was können wir schon präventiv dagegen tun...?

In diesem Workshop haben wir unseren Rücken und die Wirbelsäule im Focus, zunächst mit einem kurzen Ausflug in die Anatomie.

Übungen aus dem Yoga und der Spiraldynamik® mit der Absicht, den Rücken zu kräftigen und die Wirbelsäule flexibler werden zu lassen, erarbeiten wir gemeinsam.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,  
es wird um Voranmeldung gebeten.

**Wann:** 08.10.2022

**Wo:** Yoga- und Körperarbeit

Lindenstraße 20c

39615 Seehausen

**Zeit:** 9 - 12 Uhr

**Preis:** 40 Euro

Kristin Schmitz

Yogalehrerin und Physiopädagogin

kristin.schmitz@gmx.net

Mobil: 0174 5693247

yogaundkoerperarbeit.com

