

Achtsames Yoga als wirksame Selbsthilfe bei Rückenbeschwerden und Stress

Ein Tagesworkshop

Samstag
25.2.17



Wer kennt das nicht?

Rückenbeschwerden und Stresssymptome als Ausdruck zunehmender körperlicher und mentaler Belastung.

Wie können wir dem begegnen?

Was können wir selbst konkret für unseren Körper und unsere Psyche tun?

Wie können wir einen Ausgleich für uns schaffen zu den Anforderungen des Alltags?

Und wie kann Yoga uns dabei unterstützen?

Im Laufe dieses Workshops werden wir uns praktisch und theoretisch mit Yoga, Rückenschule, Atmung und Meditation beschäftigen. Wir lernen die Zusammenhänge kennen, die Rückenschmerzen und Stress entstehen lassen und lernen die Wechselwirkung zwischen beiden verstehen. Im Vordergrund stehen dabei das Erlernen und Anwenden von Selbsthilfestrategien sowie deren Integration in den Alltag.

Zeit: 10 - 18 Uhr (mit Pausen)

Kosten: 80,- €, ermäßigt 70,- €

Veranstalter: Markus Daniel - Yogalehrer, Yogatherapeut, Rückenschullehrer