

# Therapeutisches Rücken Yoga

## Der Workshop für alle mit "Rücken"

Viele Menschen leiden an Rückenschmerzen und Rückenproblemen und den daraus resultierenden Einschränkungen.

Mögliche Faktoren können u.a. Stress, mangelnde Bewegung, falsche Haltung oder auch angeborene Limitationen/ Erkrankungen sein.

Regelmäßige und korrekt ausgeführte Bewegungen können zur Wiederherstellung, Erhaltung und Stärkung des Rückens und der allgemeinen Gesundheit beitragen.

Yogatherapie ist der gezielte Einsatz ausgewählter Yogatechniken zur Linderung, Beseitigung oder Vermeidung gesundheitlicher Störungen.

In dem Workshop **"Therapeutisches Rücken Yoga"** üben wir gezielte Asanas (Übungen) um die Rücken Muskulatur

- zu stärken
- zu dehnen
- zu entlasten
- und um im Alltag wieder beweglicher zu werden.

Die Übungen sind leicht umsetzbar, so kannst Du die Übungen auch zuhause weiter üben.

**Therapeutisches Rücken Yoga** kann von allen Menschen geübt und praktiziert werden, unabhängig von Alter und Beweglichkeitsgrad.

*Sollte eine schwere Erkrankung / Einschränkung vorliegen, bitte mit dem behandelnden Arzt abklären, ob Therapeutisches Rücken-Yoga geübt werden darf.*



**Sonntag, 08.03.2020**  
**Physiogarten**  
**Iserlohn**  
**10-12:30 Uhr**  
**38,00 € pro Person**  
Anmeldung erforderlich

