Yoga Bewusst im Sein

Andrea Dietsche fon: 08323 50 61 440 andrea.dietsche@gmx.de www.yoga-bewusst-im-sein.de

Hatha Yoga für den Rücken

zur Mobilisierung und Stärkung – nicht nur – des Rückens

Spezielle Körperübungen kräftigen und stärken uns. Nach und nach erlangen wir wieder mehr Vertrauen in unseren Körper. Wir lernen ihn bewusster wahrzunehmen und somit auch unsere Möglichkeiten und Grenzen. Wesentlich ist im Yoga, die Bewegung in Verbindung mit dem Atem auszuführen. Dadurch wird die Achtsamkeit gesteigert und der ganze Organismus angeregt, belebt. Gleichzeitig wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt.

Über kurze Übungsabfolgen und/oder längeres Halten einer Asana (Körperübung) erlangen wir wieder mehr Beweglichkeit und finden zu uns selbst zurück.

Entspannungsübungen führen zum Abbau von Stress, Glückshormone werden ausgeschüttet, der Kreislauf kommt zur Ruhe und das Immunsystem wird angeregt (um nur einen Teil der positiven Wirkungen zu nennen).

Mittwochs von 17.15 bis 18.45 Uhr
Beginn: 20. September 2023

Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe Deine eigene Matte mit.

Ich freue mich, für Dich da sein zu können!
Andrea Jyoti Dietsche

StubbS (**Stu**dio für Gefühls und Körperarbeit, **b**ewegen-**b**erühren-**S**ein), Bahnhofstr. 4 (Eingang über Schlossgasse), Immenstadt