

## **Yoga-Workshop** **im Oberbergischen Land**

### **Yoga für einen gesunden Rücken**



Der untere Teil der Wirbelsäule stützt den ganzen Körper. Deshalb wirken sich Beschwerden im unteren Rücken auf das gesamte Körpersystem aus. Es ist bekannt, dass 80 von 100 Menschen mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen oder Verletzungen in diesem Bereich leiden. Um dem Schmerz entgegenzuwirken, ist Yoga eine der besten Techniken. Denn Yoga lindert nicht nur Rückenschmerzen auf natürlichem Wege, es stärkt den Rücken bei regelmäßiger Praxis nachhaltig und ist somit eine gute Form der Prophylaxe.

An diesem Tag stelle ich Ihnen ein paar sehr effektive Yogaübungen (Asanas) für den unteren Rücken vor, die Sie zu einer stabileren Körperhaltung führen und mehr Freude an Bewegung erlauben. Die Faszien werden wieder geschmeidiger und Verspannungen lösen sich auf.

In einem Mix aus Meditation, Atem- und Körperarbeit wird dieser Workshop sowohl Yoga-Anfänger, Fortgeschrittene, als auch bereits erfahrene Yogalehrer/Innen begeistern können. Freuen Sie sich auf einen Auszeittag für Körper, Geist und Seele!



- Wann:** Samstag, 01.09.2018 von 10 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr
- Kosten:** 85 Euro pro Person; Selbstversorgung in der Mittagspause
- Wo:** Burg Mael, im Feldenkreisraum, Preschlinallee 25, 51570 Windeck – Mael
- Leitung:** Dipl. Päd. Anke Rebetje, Yogalehrerin GGF und BDY/ EYU

**Anmeldungen:** fu-om-yoga, 0201 - 615 33 93 / 0160 – 977 36 335  
**oder E-mail:** [info@fu-om.de](mailto:info@fu-om.de) (ist einfacher für mich, wenn es geht);  
**Anmeldeschluss 15.08.2018**

**[www.fu-om-yoga.de](http://www.fu-om-yoga.de)**