

# Kurstage für Kurs 251301491 (Yoga für einen gesunden Rücken)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Regelmäßig ausgeführte Yogaübungen können Rückenschmerzen vorbeugen sowie auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern. Schwerpunkte sind Yogaübungen, die die wichtigsten Rückenmuskeln stärken und dehnen, Verspannungen lösen sowie die Wirbelsäule flexibel halten. Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung kennen, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können. Bitte holen Sie das Einverständnis Ihres behandelnden Arztes vor Kursbeginn ein, sofern bereits Beschwerden oder Erkrankungen im Rückenbereich vorliegen.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
26.05.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
02.06.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
23.06.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
30.06.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
07.07.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
14.07.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
21.07.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
28.07.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung