

Kurstage für Kurs 252301473 (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.

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
19.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
26.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
02.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
09.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
23.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
02.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
09.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
16.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
23.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung