

stein
egerta
bildet

stein
egerta



Yoga für den Rücken

Back in Motion



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

Dienstag, 28. Januar 2025

Yoga für den Rücken

Beginn

Dienstag, 28. Januar 2025,
18.15 bis 19.25 Uhr

Dauer

13 Dienstagabende

Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum,
Eschen

Referent/in

Andrea Kolb-Marxer (+423 373 34 86)

Kosten

CHF 299.-

Mitbringen

Trainingsbekleidung, Matte, Handtuch und
Trinkflasche

Hinweise

Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.
Für Anfänger geeignet.

Organisation

Gemeinde Eschen

Kursziel

Energie tanken, besonders den Rücken und die Körpermitte stärken, Achtsamkeit pflegen sowie auf ein körperliches und geistiges Wohlbefinden achten.

Inhalt

Yoga für den Rücken folgt den fünf Prinzipien des Yoga: Aktivieren, Stabilisieren, Mobilisieren, Entspannen, Mentaltraining. Dabei lernen die Teilnehmenden Asanas (Yogastellungen), die besonders für den Rücken und die Körpermitte wohltuend sind. Pranayama (Atemtechniken) sowie Savasana (Tiefenentspannung, Ruhe und Gelassenheit) sind dabei integriert. Die Körperwahrnehmung dieses Yogas für den Rücken beinhaltet Atemübungen, Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung, Spiraldynamik, Meditation und Entspannung.

Leitung

Andrea Kolb-Marxer ist Yogalehrerin YCH sowie dipl. Trainerin für Bewegung und Gesundheit.