

ASANAS FÜR STARKE RÜCKEN



Rückenprobleme sind eines der bekanntesten Gesundheitsprobleme in unserer Kultur. Einseitige berufliche Tätigkeiten wie besonders das Sitzen am Bürotisch, schlechte Haltung und Atmung, Stress im Alltag und fehlende Bewegung sind maßgebliche Ursachen für schmerzhafte Veränderungen an Muskeln, Bändern und Wirbelsäule.

In den Yogastunden für den Rücken praktizieren wir gezielt Asanas zur Stärkung der Rücken-, Bauch und Beinmuskulatur. Wir lockern und dehnen besonders auch den Schultern- und Nackenbereich, so dass die Energie dort wieder ins Fließen kommt.



Die Yoga-Praxis hilft die Mobilität der Wirbelsäule zu verbessern und in Kombination mit Entspannungs- und Atemübungen stressbedingte An- und Verspannungen abzubauen.

Ab Montag 5. Mai
im Yoga Studio Anker
12:15 - 13:15 Uhr

Geeignet für Frauen und Männer mit und ohne Yogakenntnisse
Beschränkte Teilnehmerzahl | Anmeldung über www.yoga-anker.ch

yogastudioanker

Dienerstrasse 12 Innenhof / Zürich / Kreis 4