

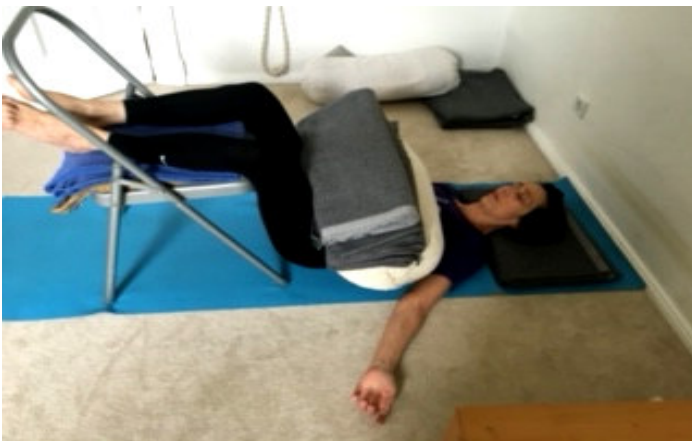
Yoga und Rückenbeschwerden

Präsenz- und Online-Workshop
mit Katrin Voigt

Samstag, 20. April 2024



„Yoga teaches us to cure what need not be endured
and endure what cannot be cured.“
(B.K.S. Iyengar)



80% der Menschen in Deutschland haben mindestens einmal im Leben **Schmerzen im unteren Rücken**. Sitzende Tätigkeiten über lange Zeiträume, damit verbundene Fehlhaltungen, Stressbelastungen, Bewegungsmangel und vieles mehr können die Ursachen für

Rückenproblemen sein. Die Schmerzen konzentrieren sich meistens im Lendenwirbelbereich, ein- oder beidseitig im Gesäß, in einem der beiden Iliosakralgelenke am Kreuzbein und/ oder sie ziehen bis in entfernte Bereiche in die Rückseite des Oberschenkels, in die Wade oder den Fuß. Häufig wird von Ischias-Schmerzen, einem Piriformis-Syndrom oder ISG-Blockaden gesprochen. Wir wollen uns mit einfachen Übungen beschäftigen, die helfen die betroffenen Muskeln zu entspannen bzw. zu stärken und die Ausrichtung der Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeins zu korrigieren.

Der Workshop richtet sich an Yogaübende, die über mindestens 6 Monate Übungspraxis im Iyengar Yoga verfügen.

Datum/Uhrzeit: Samstag, 20.04.2024, 12.00-15.00Uhr

Unterrichtssprache: Deutsch/Englisch

Kosten: 43 €