

Einladung an alle Interessierten zum *ONLINE*-Kurs

YOGA „Rücken im Fokus“

**10 x mittwochs von 20.30 Uhr- 21.30 Uhr
Kursdauer: 4.10.2023 bis 13.12.2023**

Sie leiden an Rückenschmerzen oder Verspannungen und möchten sich und Ihrem Rücken etwas Gutes tun? In diesem Kurs werden durch gezielte Übungen Verspannungen in der Muskulatur gelöst. Ihre Wirbelsäule und Gelenke werden schonend und gezielt mobilisiert und Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Muskeln und Faszien werden gelockert und auch die Entspannung kommt in diesem Yoga-Kurs nicht zu kurz.

***Hinweis:** Der Kurs richtet sich an Personen, die vorbeugen wollen oder bei Überbelastung gelegentlich „Rücken“ haben. Bei bereits vorliegenden Erkrankungen empfiehlt sich eine vorherige Absprache mit dem behandelnden Arzt.*

Benötigt werden: Gymnastikmatte, Kissen oder Decke, bequeme Kleidung, Faszien- oder Tennisball und die nötigen technischen Voraussetzungen (Tablet, Smartphone, PC mit Internetzugang und Lautsprecher).

Der Kurs findet auf der Plattform „Zoom“ statt. Der Link zum Kursraum wird rechtzeitig vor Kursbeginn nach erfolgter Bezahlung an Ihre persönliche E-Mail versendet, darf nicht an Dritte weitergegeben werden und gilt für die gesamte Kursdauer.

Referentin: Claudia Sontheimer, Yoga-Lehrerin

Kosten: 98 €

Anmeldung: erforderlich bis **02.10.2023** (Mindestteilnehmerzahl 12)

Online: <https://www.bildung-beratung-bayern.de/?tid=91012105>