



Wirbelsäulengymnastik nach dem Yogakonzept

- Grundkurs -

Preise & Termine

| Bezirksstelle | Termine | Kursnummer |
|-----------------|---------------------|------------------------|
| Rostock | 26.09. - 27.09.2020 | 2-0186-0920 |
| Gebühr: | Unterrichtszeit | |
| Mitglieder | 149 € | Sa.: 09:00 - 17:30 Uhr |
| Nichtmitglieder | 249 € | So.: 09:00 - 13:00 Uhr |

15 UE
0 FP

Ihre Kursleitung:

Claudia Lippert
Yogalehrerin

Inhalt

Viele Übungen der Wirbelsäulengymnastik stammen aus dem Yoga – dem ganzheitlichen System für Körper, Geist und Seele.

Was liegt da näher, als sich das „Original“, die Asanas, in ihrer Komplexität näher anzusehen. Yogahaltungen können im Zusammenspiel mit den

Atem- und Entspannungsübungen nicht nur Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit steigern, sondern darüber hinaus auch Konzentrationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung verbessern.

Dies kann eine Effektivitätssteigerung mit sich bringen.

- **Grundzüge des Yoga, ganzheitliche Betrachtung, allgemeine theoretische und praktische Einführung in den Hatha-Yoga**
- **kurze Aufwärmprogramme, die Spaß machen**
- **Arbeit an ausgewählten Asanas zur Kräftigung und Beweglichkeit der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur sowie der Haltungsschulung; kleine methodische Reihen, Korrekturmaßnahmen**
- **Entwicklung kleiner Übungsprogramme unter Berücksichtigung der Grundsätze des Yoga**

