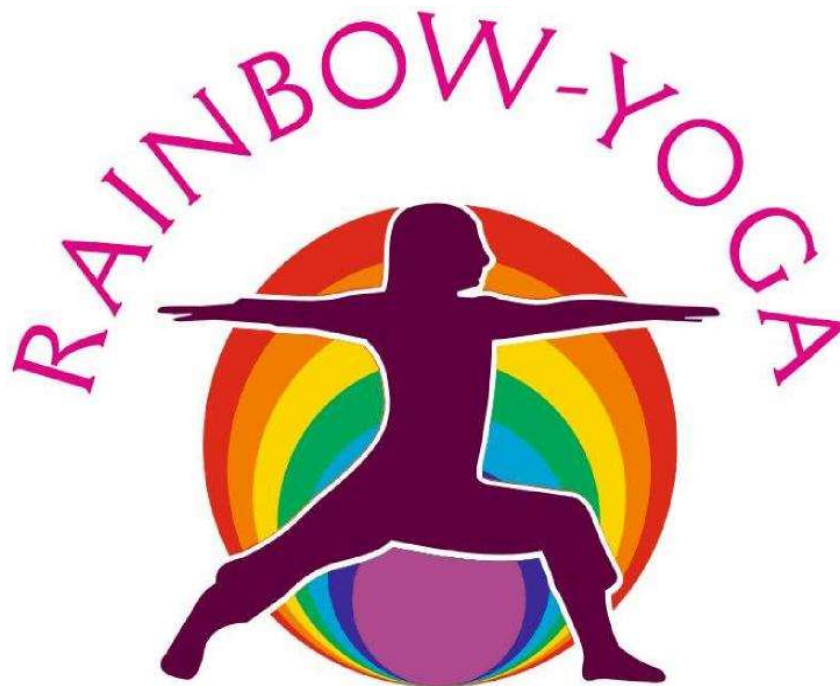


**Intensivkurs für den
unteren Rücken, Gesäß
und Hüfte**



Petra Merges

-bedürfnisorientierte Yogakurse und Einzelstunden-

Tel.: 06534-9492850

Mobil: 0178-4905229

E-Mail: Petra@Rainbow-Yoga.de

www.Rainbow-Yoga.de

In diesem 4-wöchigen Intensiv-Yogakurs betrachten wir unseren unteren Rücken, der mit unserem Becken eng verbunden ist, aus yogischer Sicht. Du übst Asanas, die Deine untere Wirbelsäule kräftigen, stabilisieren, dehnen, flexibler machen und fordern, um damit Anspannungen entgegen zu wirken, die durch Fehlhaltungen und Fehlbelastungen im Alltag entstehen können.

Das Faszien-gewebe wird neben den angesprochenen Muskeln selbstverständlich mit in die Yogapraxis mit einbezogen. Deine Gesäßmuskeln, Beckenboden, der Ischiasnerv und Deine Iliosakralgelenke werden ebenfalls thematisiert. Mit den Yoga-Sequenzen dieses Kurses baust Du nicht nur Kraft und Mobilität auf, sondern lernst damit auch, für Dich selbst im Alltag zu sorgen und Dir selbst gut zu tun – und das ohne zwangsweise eine Yogamatte ausrollen zu müssen. Viele Übungen sind auch in Deinen Arbeitsalltag integrierbar.

Speziell für diese Körperbereiche ausgearbeitete Meditationen und Fantasiereisen unterstützen Dich zusätzlich und sorgen dafür, dass Du Dich **entspannt und befreit** fühlen kannst.



Allgemeines:

*Mindestteilnehmerzahl 5 Personen,
die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.*

*Du benötigst für diesen Intensivkurs keinerlei
Yogavorkenntnisse. Rainbow-Yoga passt sich immer an Deine
momentane körperliche Situation an.*

*Am Ende eines Workshops erhältst Du ein Übungsprogramm
für Deine eigene Yogapraxis Zuhause, mit dem Du dann
eigenständig weiter am Thema arbeiten und Dich selbst
erfahren kannst.*

*Anmeldungen Kurs 1 bis spätestens 01.02., Kurs 2 bis
spätestens 12.02.2019 möglich.*

*Absagen sind aus organisatorischen Gründen bis spätestens 3
Tage vor Beginn des Intensivkurses **telefonisch** möglich.*

*Eine spätere Absage ist für Dich kostenfrei nur möglich, wenn
Du oder ich einen Ersatz für Dich finden.*

Termine:



1) Montag, 04.02.2019 bis Montag, 25.02.2019

jeweils von 10:45 bis 12:15 Uhr,

oder:

2) Freitag, 15.02.2019 bis Freitag, 15.03.2019

jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr

(immer 4 aufeinander aufbauende Einheiten à 90 Minuten)

Kosten: Rainbow-Yogis 60,- Euro / Externe 90,- Euro

Achtung:

Über Karneval von Weiberdonnerstag, den 28.02. bis einschließlich Faschingsdienstag, den 05.03.2019 finden keine Kurse statt!!!

Hiermit melde ich mich verbindlich und kostenpflichtig zum

Intensivkurs „unterer Rücken, Gesäß und Hüften“ an.

Intensivkurs 1)____ 2)____ (Zutreffendes bitte ankreuzen.)

Name: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Sollte der Kurs mangels Teilnehmern nicht zustande kommen, werden Sie spätestens 2 Tage vor Kursstart informiert.

Königsberger Straße 48
54516 Wittlich

Tel: 0178-4905229
Petra@Rainbow-Yoga.de

www.Rainbow-Yoga.de