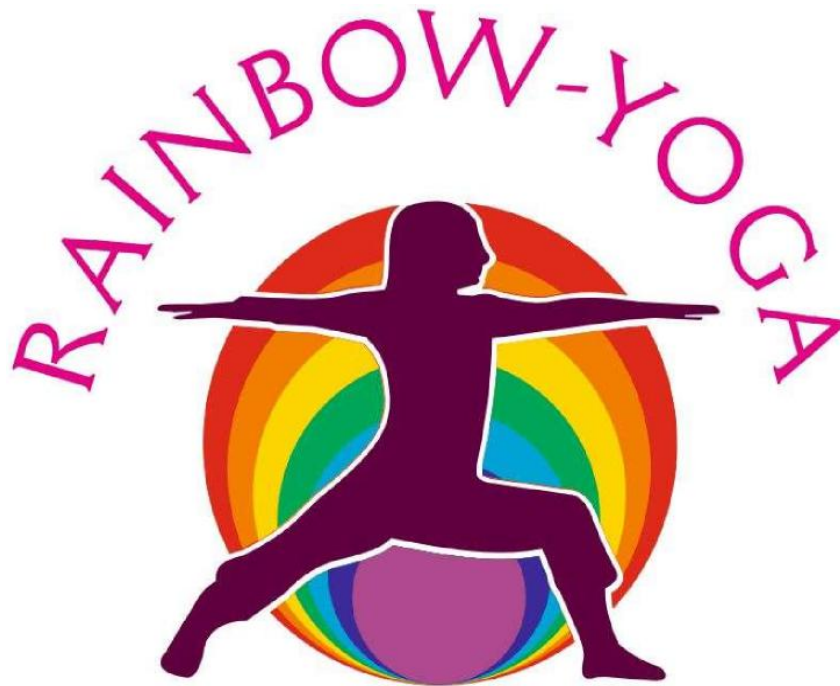


# Stressmanagement für Deinen Rücken



*Petra Merges*

-bedürfnisorientierte Yogakurse und Einzelstunden-

Tel.: 06534-9492850

Mobil: 0178-4905229

E-Mail: [Petra@Rainbow-Yoga.de](mailto:Petra@Rainbow-Yoga.de)

**[www.Rainbow-Yoga.de](http://www.Rainbow-Yoga.de)**

Den ganzen Tag sind wir damit beschäftigt, unsere Arbeit und alle Aufgaben zu bewältigen. Chronischer Stress, Fehlhaltungen und Fehlbelastungen im Alltag führen dazu, dass unsere Wirbelsäule mit all ihren Strukturen ordentlich unter Druck gerät.

In diesem Intensivkurs verbessern wir die **Beweglichkeit** Deiner Wirbelsäule in alle Richtungen. Dein Brustkorb gewinnt an **Flexibilität**, sodass Du Dich besser aufrichten kannst. Deine **Bandscheiben können aufatmen**. Atemmuskeln und Rückenmuskeln werden **gekräftigt** und **entspannt**.

Außerdem wirst Du lernen, wie Dein Atem Deine Bewegung unterstützen und den Rücken **entlasten** kann. Entlastende Tipps (wie z. B. bandscheibenschonendes Bücken) und Übungen, die Du problemlos in Deinen Alltag integrieren kannst, gehören natürlich wie immer dazu.

Du wirst in diesem Kurs viel über Deinen Rücken und seine Strukturen erfahren und ihn mit jeder Bewegung immer besser verstehen. Nach jeder Übungseinheit erhältst Du ein Übungsprogramm für Zuhause, das Dich durch die Woche bis zur nächsten Yogaeinheit begleitet.



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

*Absagen sind aus organisatorischen Gründen bis spätestens 3  
Tage vor Beginn des Intensivkurses nur **telefonisch** möglich.  
Eine spätere Absage ist für Dich kostenfrei nur möglich, wenn  
Du oder ich einen Ersatz für Dich finden.*

*Bei versäumten Terminen ist eine Kostenrückerstattung nicht  
möglich.*

**Termine:**



**1) Montag, 08.04.2019 bis Montag, 13.05.2019**

jeweils von 10:45 bis ca. 12:15 Uhr,  
oder:

**2) Freitag, 12.04.2019 bis Freitag, 10.05.2019**

jeweils von 19:00 bis ca. 20:30 Uhr

(Immer 4 aufeinander aufbauende Einheiten à 90/100 Minuten – bitte lass Dir terminlich etwas Luft nach hinten, da die Einheiten je nach Thematik und Austausch auch länger werden können. Vom 15.04. bis einschließlich 22.04. findet kein Intensivkurs statt.)

**Kosten:** Rainbow-Yogis 80,- Euro / Externe 110,- Euro

---

Hiermit melde ich mich verbindlich und kostenpflichtig zum Intensivkurs „Stressmanagement für Deinen Rücken“ an.  
Intensivkurs 1)\_\_\_\_ 2)\_\_\_\_ (Zutreffendes bitte ankreuzen.)

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

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

Königsberger Straße 48  
54516 Wittlich

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

**[www.Rainbow-Yoga.de](http://www.Rainbow-Yoga.de)**