

Yoga bei Rückenproblemen

Rückenschmerzen schränken Menschen in ihrem Alltag und in ihren Freizeitaktivitäten oft stark ein. Zermürbende Schmerzen wirken sich auch negativ auf die Stimmung und das Selbstvertrauen aus und die gesamte Lebensqualität leidet.

Yoga – in adäquater Weise ausgeführt – eignet sich mit seinem ganzheitlichen Ansatz gut, dem komplexen Problem auf mehreren Ebenen entgegenzuwirken. Das wurde in mehreren wissenschaftlichen Versuchen bestätigt.

- ✧ Ein rückengerechter Yoga lehrt einfache Körperübungen
- ✧ Die Möglichkeiten und Grenzen der einzelnen Teilnehmenden werden berücksichtigt
- ✧ Verkürzte Muskeln und Bindegewebe werden gelockert und gedehnt
- ✧ Durch Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Beckenbodens wird der Rumpf stabilisiert
- ✧ Die gesamte Wirbelsäule und der Schultergürtel werden mobilisiert.
- ✧ Koordination und Gleichgewicht werden geschult und die Haltung verbessert
- ✧ Dem Schmerz wird aktiv entgegengewirkt
- ✧ Das Üben mit fokussiertem Geist und achtsamer Atemführung hilft das Körperbewusstsein zu verfeinern, zu entspannen und Kraft zu schöpfen



Kursleitung:	Marisa Nussbaumer Diplomierte Yogalehrerin YS, Zertifizierte MBSR-Lehrerin Langjährige Führungserfahrung im Sozial- und Gesundheitsbereich	
Tage:	Montags	Donnerstags
Orte:	Zen-Zentrum Basel, Untere Rebgasse 27, 4058 Basel	Lotos-yoga-Zentrum, Rüttimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Zeit:	jeweils 12.15 Uhr - 13.30 Uhr	
Preis:	Fr. 27.- Pro Lektion im Quartalsabo	
Informationen:	www.lostosyoga.ch oder www.yogasiram.ch	
Anmeldung:	info@yogasiram.ch oder 061 321 18 48	