



WEG DER MITTE

Zentrum Göttingen

Institut für angewandte west-östliche Heilkunst

BenefitYoga® für einen kraftvollen, entspannten Rücken

So. 29. März, 10 - 15 Uhr

mit Carmen Mager

Gebühr: € 65,- (€ 55,- ermäßigt)

Ein Programm zur gezielten Kräftigung und Entspannung der Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt der BenefitYoga®-Praxis. Sie beinhaltet Übungen zur Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken, zum Aufbau von Kraft- und Dehnfähigkeit der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Arme und Beine.

Weitere Aspekte des Unterrichts sind eine Tiefenentspannung und sanfte Massagegriffe (bekleidet), die das Körperbewusstsein schulen, die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und tiefliegende Spannungsmuster auflösen können.

Durch eine praxisbezogene und anschauliche Integration von anatomisch/pathologischen Aspekten wird die Körperwahrnehmung dahingehend verfeinert, dass die Teilnehmer sich auch im Alltag bewusster und entspannter bewegen können.



www.wegdermitte.de/goettingen • 036072 8200