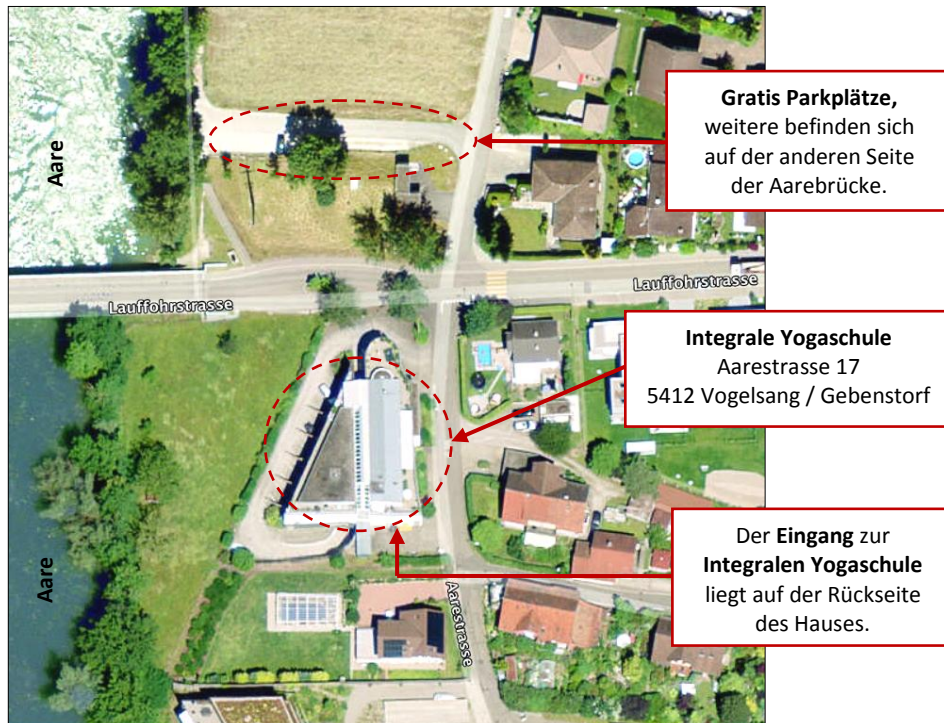
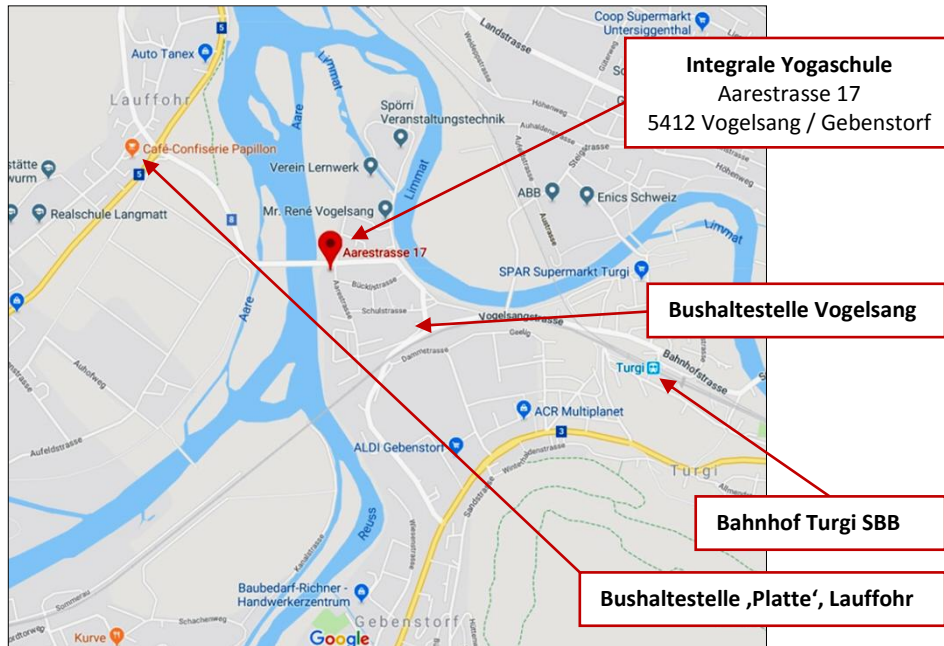


Lageplan Integrale Yogaschule



Hatha Yoga

Vorsorge & Therapie

Fortbildungs- und "Auffrischkurs"

Samstag, 09. Mai 2020 - **Kurs 2**



Hatha-Yoga gegen muskuläre Störungen & Ungleichgewichte im unteren Rücken: Maßnahmen für einen kräftigen unteren Rücken.

Kursleitung: Iris Huber

Integrale Yogaschule

Kursadresse: Aarestrasse 17
CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf

Korrespondenzadresse: Dorfstrasse 8c
CH-5412 Gebenstorf

Tel. +41 (0)79 279'70'21
iris@integrale-yogaschule.ch
www.integrale-yogaschule.ch

Allgemeine Ausführungen zum Kurs: Diese Übungspraxis soll den unteren Rücken vorsorglich vor muskulären Dysbalancen bewahren oder korrigierend auf bestehende Ungleichgewichte einwirken. Das Gewicht des Oberkörpers wird hauptsächlich von der Lendenwirbelsäule und ihrer Eigenmuskulatur gestützt. Verschiedene Muskeln der Körperrück- und der Körpervorderseite sichern die gesunde Krümmung der Lendenwirbelsäule (Lordose) und fördern das Wohlbefinden im unteren Rücken. Entlastung für den unteren Rücken erfahren wir, wenn wir Muskeln der Beine sowie die äußeren, die inneren und die tief liegenden Hüftmuskeln ausgewogen aktivieren, sodass sie ihre Kontraktionsfähigkeit, ihre Dehnbarkeit und ihre Elastizität behalten. Sie unterstützen die natürliche Beckenaufrichtung, sie stabilisieren und mobilisieren den unteren Rücken. All diese verschiedenen Muskeln werden während der Übungspraxis gut aufeinander abgestimmt, sodass sie harmonisch zusammenarbeiten können. Spinalnerven entspringen dem Rückenmark im Wirbelkanal. Sie haben indirekt mit dem Bewegungsapparat zu tun. Informationen aus dem Gehirn gelangen als somatomotorische Reize zu Skelettmuskeln. Das Lendennerven- und das Kreuzbeinnervengeflecht versorgen all jene Muskeln, welche für die Gesunderhaltung des unteren Rückens zuständig sind. Die Übungen, welche wir gemeinsam praktizieren, sie regen die Spinalnerven der oben erwähnten Nervengeflechte maßvoll an. Eine gute Verbindung zur Atmung während der Übungspraxis sowie eine nach innen gewendete Konzentration bauen Spannungszustände ab, sodass körperliche und mentale Widerstände sich lösen dürfen.



Iris Huber - dipl. Yogalehrerin / Yoga-Ausbildnerin
Seit 1997 führt sie die eigene Yogaschule mit regelmäßig stattfindenden Yogakursen. 2001 erhielt sie von ihrem Lehrer die Berechtigung (Yogācārya-Titel), Yogalehrer/Innen in der Tradition des klassischen Yoga auszubilden. Verschiedene Aus- und Weiterbildungslehrgänge hat sie seit 2005 selber verfasst und geleitet.

--✂--Anmeldetalon bitte an die Korrespondenzadresse auf der Vorderseite senden.

Anmeldung: Haṭha Yoga, Vorsorge & Therapie, 09. Mai 2020 / **Anmeldeschluss:** Freitag, 1. Mai 2020

Name:..... Vorname:.....

Straße:.....

PLZ:.....Ort:.....

E-Mail:.....Tel. / Mobile:.....

Hatha Yoga als Vorsorge & Therapie	Fortbildung für ausgebildete Yogalehrer/Innen und ebenso für Menschen mit erworbenem Wissen über Yoga sowie guter Yogapraxis.
Kursleitung:	Iris Huber (dipl. Yogalehrerin/Yoga-Ausbildnerin)
Kursadresse:	Integrale Yogaschule, Aarestrasse 17 CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf
Kurskosten:	CHF 180.- (inkl. ausführliches Skript mit Übungsauswahl)
Kursdauer:	6 Stunden
Kursprogramm:	<p>09.00 - 09.30 Begrüssung und Einführung</p> <p>09.30 - 11.15 Praxis: Bein-, Beckenboden-, Hüftbeuge- und Bauchmuskeln für einen <u>kräftigen</u> unteren Rücken</p> <p>11.15 - 11.30 Pause</p> <p>11.30 - 12.15 Ausführungen zur Übungspraxis und zu den Massnahmen</p> <p>12.15 - 14.15 Mittagspause. Auf Wunsch können wir gemeinsam essen gehen.</p> <p>14.15 - 14.30 Atemübungen für die Verdauung</p> <p>14.30 - 16.00 Praxis: autochthone Rücken-, Gesäss- und tiefe Hüftmuskeln für einen <u>kräftigen</u> unteren Rücken</p> <p>16.00 - 16.15 Pause</p> <p>16.15 - 17.00 Ausführungen zur Übungspraxis und zu den Massnahmen</p> <p>17.00 - 17.30 Fragen beantworten und gemeinsamer Abschluss</p>
Mitbringen:	Bequeme Kleidung für die Yogapraxis sowie Schreibmaterial für Notizen. Yogamatten und Sitzkissen sind vorhanden.
Anfahrt und Parkplätze:	Die Integrale Yogaschule ist vom Bahnhof Turgi SBB in 15 Min. (1.2 Km) zu Fuss erreichbar. Die Bushaltestelle Vogelsang (Bus-Linie 357) liegt 500 m vom Kursort entfernt (ca. 6 Min. Fussweg). Die Busse verkehren täglich (ausser am Sonntag) alle 30 Minuten von 6.00 bis 20.30 Uhr in Richtung Gebenstorf und in Richtung Bahnhof Turgi SBB. Auf beiden Seiten der Aarebrücke gibt es gratis Parkplätze.