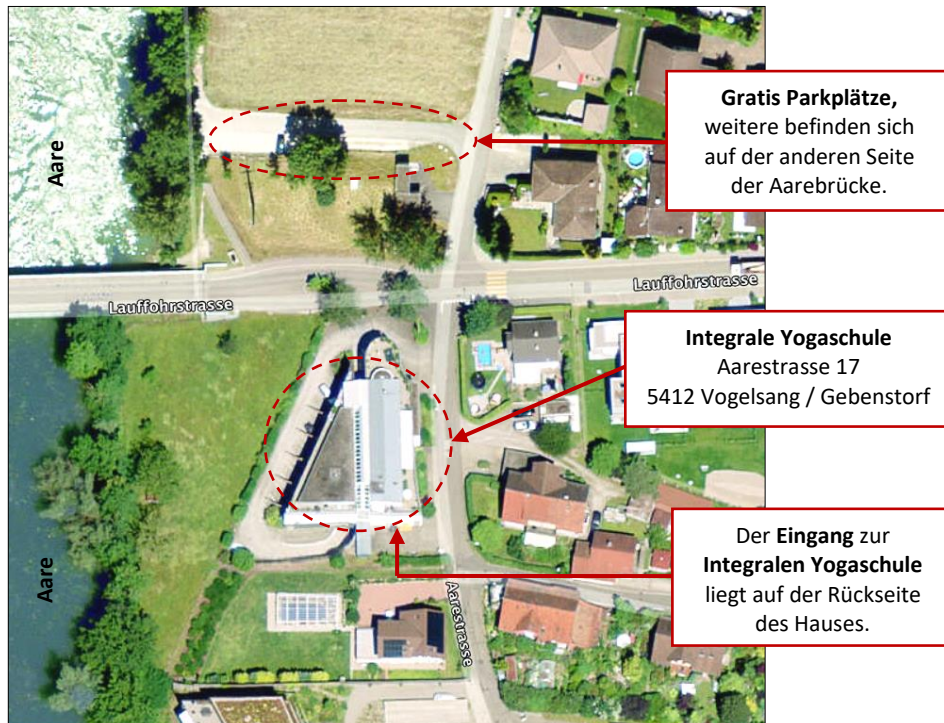
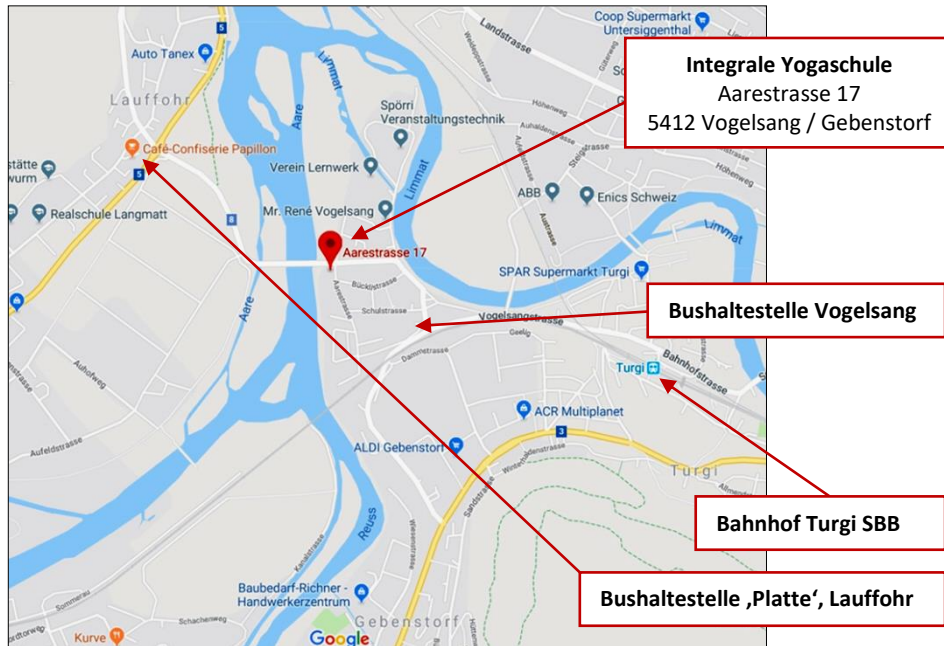


## Lageplan Integrale Yogaschule



# Hatha Yoga

## Vorsorge & Therapie

Fortbildungs- und "Auffrischkurs"

Samstag, 05. September 2020 - **Kurs 4**



Maßnahmen zur Unterstützung  
einer gesunden Wirbelsäule & zur Förderung eines kräftigen  
sowie beweglichen Rückens. **(Teil 1)**

**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:** Eine wichtige Grundlage für eine stabile & bewegliche Wirbelsäule sind gesunde Wirbelsäulenkrümmungen. Das Wohlbefinden des gesamten Rückens und ebenfalls der Erhalt der Körpersymmetrie werden von gesunden Wirbelsäulenkrümmungen positiv unterstützt. Verschiedene Elemente der Wirbelsäule sorgen für die Stabilität und ebenfalls für die Mobilität der Wirbelsäule. Es sind die Bewegungselemente, wozu die Eigenmuskulatur sowie die Bänder der Wirbelsäule und die Bandscheiben gehören. Die Wirbelsäule benötigt Unterstützung von verschiedenen Muskeln. Diese Hilfe bekommt sie von Oberschenkelmuskeln, von Gesäß-, Leisten- sowie von tief liegenden Hüftmuskeln. Gleichermaßen unterstützen Bauchwandmuskeln, sekundäre Rückenmuskeln sowie Schulter- & Brustmuskeln und nicht zuletzt tief liegende Halsmuskeln die Gesundheit der gesamten Wirbelsäule. Eine sorgfältig aufeinander abgestimmte Zusammenarbeit dieser Muskeln ist eine wichtige Grundlage. Wir kommen hier mit verschiedenen Übungsthemen in Berührung. **Während diesem Kurstag (Teil 1)** befassen wir uns mit folgenden: Hüftzentrierung, Verbesserung der Beckenposition, Kraft + Beweglichkeit zwischen Kreuz- und Darmbein, vorbeugende Maßnahmen zum Schutz der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule, vorbeugende + korrigierende Maßnahmen gegen Fehlkrümmungen der unteren Wirbelsäule (Hohlkreuz) und Rumpfaufrichtung. Eine gute Verbindung zur Atmung während der Übungspraxis sowie eine nach innen gewendete Konzentration bauen Spannungszustände ab und fördern mehr Ruhe im Mental.



**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, 5. Sept. 2020 / **Anmeldeschluss:** Freitag, 28. August 2020

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

Straße:.....

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

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

<b>Haṭha Yoga als Vorsorge &amp; Therapie</b>	Fortbildung und "Auffrischung" für ausgebildete Yogalehrer/Innen und ebenso für Menschen mit erworbenem Wissen über Yoga sowie Yogapraxis.
<b>Kursleitung:</b>	Iris Huber (dipl. Yogalehrerin/Yoga-Ausbildnerin)
<b>Kursadresse:</b>	Integrale Yogaschule, Aarestrasse 17 CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf
<b>Kurskosten:</b>	CHF 180.- (inkl. umfassender Skript mit Übungslektionen)
<b>Kursdauer:</b>	6 Stunden
<b>Kursprogramm:</b>	
09.00 - 09.30	Begrüssung und Einführung
09.30 - 11.15	<b>Praxis:</b> Hüftzentrierung, Verbesserung Beckenposition, Kraft und Beweglichkeit zwischen Kreuz-Darmbein.
11.15 - 11.30	Pause
11.30 - 12.15	<b>Ausführungen</b> zur Übungspraxis und zu den Massnahmen
12.15 - 14.15	Mittagspause. Auf Wunsch können wir gemeinsam essen gehen.
14.15 - 14.30	Atemübungen für die Verdauung
14.30 - 16.00	<b>Praxis:</b> Massnahmen zum Schutz der LWS-Bandscheiben + gegen Fehlkrümmungen der unteren WS.
16.00 - 16.15	Pause
16.15 - 17.00	<b>Ausführungen</b> zur Übungspraxis und zu den Massnahmen
17.00 - 17.30	Fragen beantworten und gemeinsamer Abschluss
<b>Mitbringen:</b>	Bequeme Kleidung für die Yogapraxis sowie Schreibmaterial für Notizen. <b>Yogamatten und Sitzkissen sind vorhanden.</b>
<b>Anfahrt und Parkplätze:</b>	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.