

## **Yoga für den Rücken**

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 252GY0312   |
| Beginn      | Mittwoch, 05.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr                       |
| Dauer       | 6 U-Tage  |
| Kursort     | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| Gebühr      | 64,00 €   |
| Teilnehmer  | 7 - 10  |
| Kursleitung | Sylvia Stoepper   |

### **Kursbeschreibung**

Zu wenig Bewegung und zu viel Sitzen belasten den Rücken und können Beschwerden auslösen. In diesem Kurs werden wir Übungen des Hatha Yogas zur Stärkung des Rumpfes und Rückens durchführen. Ziel sind Beweglichkeit, Flexibilität und Gesundheit des Rückens zu erhalten und zu fördern. Hinzu kommen Atemübungen und Entspannungseinheiten.

### **Inhalte**

Atemübungen

Asanas

Entspannungseinheiten

### **Ziel**

Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

## **Termine**

| Datum      | Uhrzeit           | Ort   |
|------------|-------------------|---|
| 05.11.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 12.11.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 19.11.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 26.11.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 03.12.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 17.12.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |