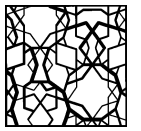


WORKSHOP



HAUS DER RELIGIONEN



Yoga mit starkem Rücken Heidi (Dhyayini Devi) Aemisegger

Rückenschmerzen sind nach einer neuen Studie das Volksleiden Nummer eins und treffen insbesondere Personen, die viele Stunden sitzend am Computer arbeiten.

Allerdings könnte man Rückenleiden vorzubeugen oder ihnen mit einigen gezielten Übungen erfolgreich entgegen wirken. Es braucht täglich nur ein paar Minuten Zeit! Heidi Aemisegger klärt im Workshop, was aus anatomischer Sicht dem Rücken Beweglichkeit und Kraft gibt, sich aufrecht zu halten und wie man diese Stärke wieder finden kann. Zudem übt sie mit den Teilnehmenden einige einfachen Yoga-Übungen ein, die den Rücken für den Alltag stärken und die Alle zu Hause selbstständig praktizieren können. Denn „Ein starker Rücken kann entzücken!“

Samstag 11. März 2017, 16-18 Uhr

Kosten: 60.-; Anmeldungen an: brigitta.rotach@haus-der-religionen.ch

