



Vitalcenter am Leuchtturm
Wiesenstraße 50
KURSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			08.30-09.45 Hatha Yoga		
15.30-16.30 Kids-WingTsun kontakt@wingtsun-luebeck.de					
16.30-17.30 Kids-WingTsun kontakt@wingtsun-luebeck.de	16.15-17.30 Hatha Yoga	16.15-17.30 Hatha Yoga	16.15-17.30 Yoga für einen starken Rücken		
	18.00-19.15 Yoga für einen starken Rücken Auch für Anfänger	18.00-19,15 Yoga für einen starken Rücken zur Zeit ausgebuchter Kurs	18.00-19.15 Hatha Yoga		

Hinweis: Wir bitten um vorherige **Anmeldung** im Vitalcenter unter Telefon 04561/6134630
Wichtig: Die Kurse beginnen pünktlich. Bitte finden Sie sich **5 min.** vor Beginn im Vitalcenter ein. Denken Sie auch daran ihr Handy auf **“lautlos“** zu stellen

www.ostsee-vital.de

Gültig bis Dezember 2021



Vitalcenter am Leuchtturm
Wiesenstraße 50
Yoga Themen



Yoga für einen starken Rücken

In dieser Einheit steht vor allem die **Wirbelsäule** im Focus. Wir dehnen und mobilisieren sie, Anspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst. Wir stärken und kräftigen die komplette **Rumpfmuskulatur**, auch die **Bauchmuskeln**, um die Wirbelsäule optimal zu stützen.

Hatha Yoga

Eine Yogastunde, die an die **Rishikesh Reihe** angelehnt ist. Wir beginnen mit einer Entspannung, mobilisieren unsere Muskelgruppen, führen den Sonnengruß durch und anschließend bis zu 12 Asanas, die jeweils mehrere tiefe Atemzüge gehalten werden. Zum Abschluss machen wir die wohltuende Endentspannung (**Shavasana**).