



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**).