SPORT

RückenYoga - Vitznau bewegt!

TERMINE

23.08.2024 18:00 – 19:00

ADRESSE

6354 Vitznau
Switzerland

KONTAKT

0795057905

jenny_zimmermann@bluewin.c

zur Website

RückenYoga - Vitznau bewegt!

Vitznau bewegt! - RückenYoga mit Jenny Zimmermann

Dieses Jahr bietet die Gemeinde Vitznau wieder im Rahmen von Vitznau bewegt weitere Fitness und Meditationskurse an. Dazu sind alle herzlich eingeladen. Das Angebot ist Gratis und völlig unverbindlich. Bei schönem Wetter finden die Freizeitangebote im Kurpark Vitznau im Freien statt bei schlechtem Wetter werden die Kurse entweder im Schulhaus Vitznau im Singsaal oder in die Turnhalle verlegt. *Informieren Sie sich bitte bei schlechtem Wetter, vorgängig wo die Kurse jeweils stattfinden.* RückenYoga : Beim Rücken-Yoga praktizierst du gezielt Asanas für deinen Rumpf. Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität deiner Rückseite – aber auch ihrem Gegenspieler, dem Bauch – gestärkt. Gleichzeitig verbesserst du mit der richtigen Core- Spannung deine Körperhaltung. Auch psychische Belastung in Form von Stress kann ein Auslöser für Rückenbeschwerden sein. Yoga kann dir dabei helfen, Stress abzubauen und Körper wie Geist zu entspannen. Es ist empfehlenswert eine Matte oder eine weiche Unterlage mitzubringen.