Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

Inhalt:	Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Becken, Hüfte, Schultern, Nacken und Rücken. Ziel ist es Muskeln, Bänder und Gelenke mit der Zeit wieder beweglicher zu machen. Asanas (Körperstellungen), Atemübungen (Bauchatmung, Yoga-Atmung, Wechselatmung) und Tiefenentspannung werden erlernt, um den ganzen Körper zu durchbluten, den Kreislauf zu stabilisieren und die Atmung zu intensivieren.
Lernziele:	Durch das Spüren des eigenen Körpers und das Kennenlernen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen wird ein sicheres Üben, auch zu Hause, gewährleistet. Im Kurs werden alle Übungen vorgemacht und jeder TeilnehmerIn in den Positionen korrigiert.
Methoden:	Erlernt wird die Rishikesh-Reihe.
Zielgruppe:	Geeignet für alle, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse im Yoga haben. Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
Sonstiges:	Bequeme Sportkleidung, Decke und ein Sitzkissen bitte mitbringen.
Plätze:	10 Personen
Referent/in:	**Marty Werdeker** staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Motopädin, Yogalehrerin, Entspannungsleiterin, Mentaltrainerin
Termin:	Auf Anfrage donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund Tagesklinik, Allerstr. 1
Anmeldung:	Marty Werdeker m.werdeker@gmx.de
Gebühr:	110,- €

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.