

## Rücken Yoga | 16 FP



Yoga ist eine wahrscheinlich über 5.000 Jahre alte indisch-philosophische Lehre. Bereits in der dravidischen Kultur (ca. 3000 Jahre v. Chr.) wurde wahrscheinlich Yoga gelehrt. Mit Aufzeichnungen ist Yoga seit Patanjali (irgendwann zwischen 200 v. Chr. und 400 n. Chr.) belegt.

Yoga ist kein Sport sondern ein Weg. Der Körper und die Sinne sollen kultiviert, der Verstand verfeinert und Körper-Geist-Seele zur Ruhe kommen. Die mittlerweile weit verbreiteten Yoga-Übungen sind (nur) einer von 8 Aspekten auf dem Yoga-Weg.

Rücken Yoga ist gekennzeichnet durch das Beibehalten des ganzheitlichen Konzepts von Yoga unter Berücksichtigung der speziellen Anforderungen an ein rückschonendes Körpertraining.

Rücken Yoga ist gekennzeichnet durch das Beibehalten des ganzheitlichen Konzeptes von Yoga unter Berücksichtigung der speziellen Anforderungen an ein rückschonendes Körpertraining. Eine Rücken Yoga Stunde bedeutet: Ankommen • Wahrnehmen • Mobilisieren • Kräftigen • Stabilisieren • Dehnen • Atmen • Entspannen • Innere Einkehr. Im Rücken Yoga werden Asanas = Haltungen und Übungsfolgen geübt, die für einen durchschnittlich beweglichen Menschen ausführbar sind.

Rücken Yoga eignet sich zur Vorbeugung und Beseitigung von Rückenproblemen durch die Erlangung von körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft. Auch zur Harmonisierung des Geistes sind Yoga-Übungen sehr geeignet.

Der Basiskurs richtet sich an Einsteiger, Praktizierende oder Liebhaber dieser traditionellen Lehre.

### Themen des Kurses:

- Die Grundhaltungen im Yoga
- 6 Asanas (Gesunder Rücken)
- 1 Yoga-Übungsfolge (Gesunder Rücken)
- Bewegungsprinzipien im Rücken Yoga
- Bewegungsrichtungen und ihre Wirkungen
- Rücken Yoga in Kursen / Einzelbehandlungen

<b>Leitung</b>	Gitta Mittmann   Physiotherapeutin
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	29.04.2022
<b>Ende</b>	30.04.2022
<b>Kurszeiten</b>	Fr. 29.04., 14:00 - 19:00 Uhr Sa. 30.04., 09:00 - 17:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Berliner Straße 31, 44649 Herne

**Zielgruppe** Physiotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker

---

**Fortbildungspunkte** 16

---