



## Wer trägt die VerANTWORTung?

### Yoga-Special „Wirbelsäule“

**Freitag, 12.04.2019, 19.00 - 21.00 Uhr**

Ohne Wirbelsäule könnten wir uns nur kriechend vorwärtsbewegen. Wie wichtig und wertvoll eine gute Haltung ist, hast du bestimmt schon einmal schmerzhaft erfahren, dann nämlich, wenn alles auf einmal nicht mehr seinen „gewohnten Gang“ geht.

Die meisten Probleme mit der Wirbelsäule beginnen mit zunehmendem Alter, wenn sich Ablagerungen an der Wirbelsäule ansammeln und sie dadurch steifer wird. Schmerzen am Bewegungsapparat lähmen uns nicht nur, sondern drücken auch aufs Gemüt!

Mit Yoga können wir diesem Prozess des Versteinerns vorbeugen bzw. ihn rückgängig machen.

Heute kümmern wir uns ganz besonders um unser Rückgrat und unseren Lebensnerv (Ischias). Der Lebensnerv ist der längste Meridian im Körper. Die Arbeit am Ischiasnerv bedeutet aktive Gesundheitsvorsorge, Flexibilität in Körper und Geist schaffen und dadurch Lebensfreude und geistige Frische (wieder-)erlangen. Die heutige Kriya beinhaltet Übungen für jeden Tag, um z. B. deine Hüften zu lockern und zu richten, deine Lendenwirbelsäule zu stärken, nicht zuletzt deine Schultern zu entlasten und die Halswirbelsäule zu massieren. Ganz nebenbei werden deine Organe und das Drüsensystem angeregt.

Der Atem ist das Leben in uns - so werden wir auch heute den Atem ganz gezielt einsetzen. Eine Abschlussmeditation mit Mantra sorgt für langanhaltend positive Schwingung.

**Termin: Freitag, 12.04.2019, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Invest: 15 € (wird nicht über Zehnerkarte abgerechnet)**

*„Glücklich zu sein ist dein Geburtsrecht.“ (Yogi Bhanjan)*