

# YOGA IN KILCHBERG



## YOGA FÜR DEN RÜCKEN

mit Regine S. Weber - Freitag 18:00 bis 19:30

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Rücken- und Bauchmuskulatur stehen im Vordergrund. Die Beweglichkeit und die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule werden gefördert. Dynamische Flows bringen Flexibilität in den ganzen Körper und führen zu mehr Energie und Lebensfreude. Durch längeres Verweilen in speziell ausgewählten Stellungen sprechen wir das Bindegewebe und die Faszien positiv an, sodass Verspannungen und Blockaden im Schulter-, Nacken-, Rücken- und Hüftbereich gelöst werden können.

Atem- und Entspannungstechniken reduzieren Stress und helfen uns, dem Alltag freudig und gelassen zu begegnen.

**Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Lektion ist bestens geeignet für Menschen mit Rückenproblemen und Menschen mit sensibler Konstitution.**



Regine S. Weber - Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU  
Ausbildung Yogatherapie

**Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung bei:**

**YOGA-KILCHBERG**

Barbara Christen Gruebler - Hornhaldenstrasse 49 - 8802 Kilchberg

Tel 044 715 39 45 - Mobil 079 376 29 46

[www.yoga-kilchberg.ch](http://www.yoga-kilchberg.ch) - [info@yoga-kilchberg.ch](mailto:info@yoga-kilchberg.ch)