



# YOGA FÜR DEN RÜCKEN

mit Regine S. Weber

**dienstags von 12:15 bis 13:15**

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.**

Probelektion 20.- CHF • Schnupper-Abo 90.- CHF (1 Monat gültig)

Quartals-Abo 300.- CHF • Semester-Abo 550.- CHF • 10er-Abo 290.- CHF (3 Monate gültig)

Ort: Studio "Malayoga" in Thalwil, Gotthardstrasse 32



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

Teilnahme auf Voranmeldung bei Regine  
079 236 68 78      [regine.weber@gmx.ch](mailto:regine.weber@gmx.ch)      [regine-s-weber.ch](http://regine-s-weber.ch)