



Gezielt den Rücken stärken mit Yoga

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 16 Jun 2011 - 12:56

Rückenstärkung und Entspannung hinter trutzigen Burgmauern auf BURG FÜRSTENECK

Wer kennt das nicht im Alltag? Der Rücken, die Schultern und der Nacken sind völlig verspannt und schmerzen. Anregungen und Übungen dazu gibt es am Wochenende vom 12. -14. August 2011 auf BURG FÜRSTENECK.

Sie erlernen Körperübungen (Asanas) aus der Hatha-Yogapraxis, die Beschwerden genau in diesem Bereich vorbeugen oder lindern. Während des Übens werden die Asanas individuell auf die Teilnehmenden angepasst. Sie erhalten theoretisches Wissen über das Zusammenspiel von Muskeln und Wirbelsäule und lernen bewusstes Atmen und tiefes Entspannen. Mit diesen Mitteln können Sie belastende Gedanken, die Stress und Rückenschmerzen verursachen, loslassen und zur Ruhe kommen.

Ziel ist es, Verspannungen im Rücken, Nacken und Schulterbereich zu lösen, beweglicher zu werden und innere Ruhe und Zufriedenheit zu finden. Allen Teilnehmenden wird eine effektive Yoga-Übungssequenz mit auf den Weg gegeben, um auch zu Hause rückengestärkt den Alltag meistern zu können.

BURG FÜRSTENECK, Akademie für berufliche und musisch-kulturelle Weiterbildung in Hessen bietet ein inhaltlich weit gefächertes offenes Seminarangebot für berufliche, musisch-kulturelle und persönliche Bildung. BURG FÜRSTENECK wird von einem "Runden Tisch" unterschiedlicher gesellschaftlicher Institutionen getragen und durch das Land Hessen finanziell gefördert. Die BURG FÜRSTENECK wurde gerade aufwändig renoviert und bietet zeitgemäße Seminar- und Unterkunftsmöglichkeiten für ca. 70 Personen in einem komfortablen Ambiente in den trutzigen, mittelalterlichen Burgmauern.

BURG FÜRSTENECK - Akademie für berufliche und musisch-kulturelle Weiterbildung

Marion Lusar

Am Schlossgarten 3

36132 Eiterfeld (Landkreis Fulda)

06672-92020

www.burg-fuersteneck.de [1]

bildung@burg-fuersteneck.de [2]

Pressekontakt:

BURG FÜRSTENECK - Akademie für berufliche und musi

Marion Lusar

Am Schlossgarten 3

36132 Eiterfeld (Landkreis Fulda)

bildung@burg-fuersteneck.de [2]

06672-92020

<http://www.burg-fuersteneck.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Gezielt den Rücken stärken mit Yoga

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:19): <http://www.medkom24.eu/node/14348>

Links:

[1] <http://www.burg-fuersteneck.de>

[2] <mailto:bildung@burg-fuersteneck.de>