

V3224 Yoga bei Hüftproblemen und fürs ISG

Beginn	Sonntag, 07.12.2025, 10:00 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Sabine Kellerhals
Informationen	bequeme Kleidung, eigene Matte, falls vorhanden Igelball, bei Bedarf Sitzkissen und Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Beschwerden im Iliosacralgelenk oder auch der Hüfte können sich durch Yogapraxis verbessern oder auch verschlechtern - je nachdem was und wie ich übe. In diesem Workshop üben wir spezielle Sequenzen der Yogatherapie für die Hüften und das ISG, welche regelmäßig praktiziert die Beschwerden lindern können. Außerdem lernen wir bestimmte Ausrichtungskriterien für diese beiden Beschwerdebilder kennen, welche Sie auch in Ihre gewohnte Yogapraxis mit einbeziehen können. Der Workshop ist für Anfänger/innen aber auch für erfahrene Yogi/nis geeignet. Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.12.2025	10:00 - 13:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)