

## W3225 Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Beginn	Sonntag, 21.06.2026, 14:30 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Sabine Kellerhals
Informationen	Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Schultern, Nacken und Rücken sind besonders anfällig für Verspannungen. Fehlhaltungen sowie Überbelastungen psychischer und physischer Art können zu Verspannungen bis hin zu Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen) führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich bestens, um diese Partien zu lockern, weiteren Verspannungen vorzubeugen und die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken zu erhöhen. Körpervverständnis, Körperwahrnehmung und bewusstes Üben sind die Schlüssel zu einer positiven Veränderung. Neben den Körperübungen sind auch einfache Atem- und Entspannungsübungen sowie eine kurze Betrachtung zum individuellen Umgang mit Stress Teil des Workshops.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.06.2026	14:30 - 18:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)