

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. Körperverständnis, 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](#)