



WORKSHOP RÜCKENYOGA MIT HRIDAYA

10. JUNI 2022 / 18.00 – 21.00 / KOSTEN 90.-

KRAMGASSE 68, 3011 BERN / ANMELDUNG: info@yogajoy.ch

Studien haben ergeben, dass in 4 von 5 Fällen die Grundursache für Rückenbeschwerden in der ungenügenden Muskelstärke und mangelnden Flexibilität der Bänder, Sehnen und Muskeln des Rückens zu finden ist. Durch eine sorgfältige Auswahl rückengerechter Yogaübungen wird die Flexibilität deiner Wirbelsäule erhalten und die Wirbelsäule bewegende und unterstützende Muskulatur gedehnt und gestärkt, so dass du dich optimal aufrichten kannst. Dein Körpergefühl verbessert sich und eine bessere Körperhaltung wird ermöglicht. Durch eine verbesserte Körperhaltung und richtiges Verhalten im Alltag kannst du Rückenprobleme frühzeitig vermeiden und Rückenschmerzen lindern.

ÜBER HRIDAYA

Jahrgang 1969, in der Schweiz geboren und aufgewachsen. Seit 2007 hauptberuflich als Yogalehrer und Ausbilder tätig. Ausgebildet zum Yogalehrer (Mitglied im BDY, BYV, E-RYT 500, YAECP), Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG), Rückenyogalehrer, Faszienyogalehrer, Ayuryogalehrer.

Weitere Informationen findest du auf: www.hridaya.de