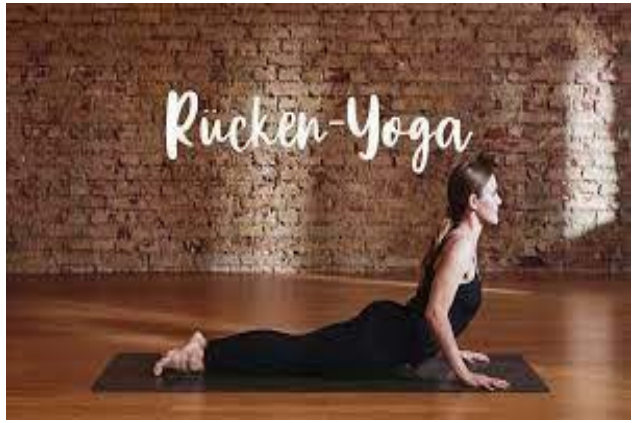
stein egerta bildet

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

stein egerta



Yoga für den Rücken

Back in Motion

Dienstag, 9. September 2025

Kurs 8B07

Yoga für den Rücken

Beginn
Dienstag, 9. September 2025,
18.15 bis 19.25 Uhr

Dauer
10 Dienstagabende

Ort
Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

Referent/in
Andrea Kolb-Marxer (+423 373 34 86)

Kosten
CHF 230.-

Mitbringen
Trainingsbekleidung, Matte, Handtuch und Trinkflasche

Hinweise
Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.
Für Anfänger geeignet.

Organisation
Gemeinde Eschen

Kursziel
Energie tanken, besonders den Rücken und die Körpermitte stärken, Achtsamkeit pflegen sowie auf ein körperliches und geistiges Wohlbefinden achten.

Inhalt
Yoga für den Rücken folgt den fünf Prinzipien des Yoga: Aktivieren, Stabilisieren, Mobilisieren, Entspannen, Mentaltraining. Dabei lernen die Teilnehmenden Asanas (Yogastellungen), die besonders für den Rücken und die Körpermitte wohltuend sind. Pranayama (Atemtechniken) sowie Savasana (Tiefenentspannung, Ruhe und Gelassenheit) sind dabei integriert. Die Körperwahrnehmung dieses Yogas für den Rücken beinhaltet Atemübungen, Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung, Spiraldynamik, Meditation und Entspannung.

Leitung
Andrea Kolb-Marxer ist Yogalehrerin YCH sowie dipl. Trainerin für Bewegung und Gesundheit.