

**stein
egerta
bildet**



08B08 | Bewegung und Fitness

📍 Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

Yoga für den Rücken

Dienstag, 15.09.2026, 18:15 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Yoga für den Rücken

Back in Motion

Dienstag, 15.09.2026, 18:15–19:25 Uhr



Anmeldung
erforderlich

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, Spinaldynamik, Meditation und Entspannung.

Leitung

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

Beginn

Dienstag, 15.09.2026, 18:15 bis 19:25 Uhr

Dauer

8 Dienstagabende (20. Okt. entfällt)

Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

Kosten

CHF 184.-

Leitung

Andrea Kolb-Marxer (+423 373 34 86)

Mitbringen

Trainingsbekleidung, Matte, Handtuch und Trinkflasche

Hinweise

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

Organisation

Gemeinde Eschen