

# Yoga für den Rücken

Im QU20 in der Bahnhofstrasse 20 in Kirchzarten



**Donnerstags von 10:00-11:00 Uhr**

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, um den Rücken zu stärken, Verspannungen zu lindern und Rückenschmerzen zu lösen. In diesem Kurs wird die Dehnfähigkeit des Gewebes gesteigert und die Muskulatur gestärkt. Die Übungen werden sanft und ruhig ausgeführt und wirken ausgleichend auf die Seele. Das zentrale Thema ist die Individualität eines jeden Körpers.

Yoga-Übungen sind auch für Anfänger ein guter Weg, dem Rücken etwas Gutes zu tun.

**Anmeldung bei Gabriele Lüdecke per Mail [gabi.luedecke@t-online.de](mailto:gabi.luedecke@t-online.de) oder Tel.: 07661-6289850.**

**Gebühren: Mitglieder im Quartiersverein zahlen 30,00 Euro pro Kurs, Nichtmitglieder 36,00 Euro pro Kurs (6 Termine à 1 Stunde)  
Der Kurs findet ganzjährig fortlaufend statt. Verbindlich sind jeweils 6 Wochen, danach können Sie entscheiden, ob sie weiterhin teilnehmen möchten.  
Bitte bringen Sie die Gebühr zum Kursbeginn mit.**

**Einstieg jederzeit möglich**