



GESUNDHEITSSPORT  
YOGA FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

## Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Fax.: 2888-4949

Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)

[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)

[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



### EINGANG: 44 RUE D'ANVERES

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :  
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM  
LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN  
BLAUES GEBÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN  
3T STOCK ZUM EMPFANG DES GESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV  
MEDIZIN





## Yoga für einen starken Rücken

Durch zu vieles Sitzen wird die Rückenmuskulatur zu schwach um den Oberkörper über längere Zeit zu stützen. Von einem Muskel der selten bis nie gefordert wird, kann man keine Wunder erwarten. Vielmehr muss man ihm die Chance geben, sich durch regelmäßiges Ansprechen und gezieltes Kräftigen zu „reaktivieren“.

Experten zufolge gehen ungefähr 90 Prozent aller Rückenschmerzen auf Bewegungsmangel zurück. Ein weiterer Grund für Rückenbeschwerden: Stress. Denn geistige Anspannung überträgt sich auf den Körper, die Muskelpartien entlang der Wirbelsäule und im Schulter-Nacken-Bereich verspannen und verhärten sich.

Unsere Wirbelsäule soll nicht nur aufrecht und stark sein, sondern auch flexibel und geschmeidig. Hier hilft Rücken yoga auf allen Ebenen: es fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, durchblutet und dehnt verspannte Muskeln.



Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen.

Rücken-Yoga ist der Schlüssel für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule.

Ausserdem hilft die ruhige Atmosphäre während der Praxis beim Stressabbau.

Der Kurs wird von **Malou Schleimer**, zertifizierter Yogalehrerin nach der Tradition von „Sivananda“, einem ganzheitlichen Yoga, geleitet.

Es sind keine Yogakennnisse erforderlich.



## Termine und Zeitumfang

Montags: von 17:15 bis 18:15 Uhr  
ausser Schulferien

## Sprache

Luxemburgisch

## Anmeldung

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949

Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)

## Preis

6 Einheiten : 120€

12 Einheiten: 220€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet.