



GESUNDHEITSSPORT  
VINI-RÜCKEN-YOGA



## Information

Tel.: 2888-6363  
 Fax.: 2888-4949  
 Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu  
 www.gesondheetszentrum.lu  
 www.gesondheetszentrum.lu/blog/

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



### EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

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 GESONDHEETS ZENTRUM/ PRÄVENTIV MEDIZIN





## Vini-Rücken-Yoga

In dieser Yogastunde wird das Konzept und die Struktur des Viniyoga beibehalten, unter besonderer Berücksichtigung der Möglichkeiten und eventueller Einschränkungen der Teilnehmer.

Die Wirbelsäule spielt eine zentrale Rolle und alle Übungen werden ausgeführt mit einer physiologischer und schonender Ausrichtung der Wirbelsäule.

Die Stunden werden nach Themen folgenden aufgeteilt:

- Unterer Rücken
- Oberer Rücken
- Nacken und Schulter
- Hüfte

Es werden spezifische Übungen ausgewählt, die zum Ziel die Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Lendenwirbelsäule, der Nacken- und Schulterpartie, sowie der Hüfte haben. Stets eingebettet in einem ganzheitlichen Konzept, sodass der Körper eine Einheit bildet in harmonischer Wechselbeziehung mit den Gedanken und dem Atmung.



Während der Übungen wird ein gleichmäßiger und ruhiger Atem angestrebt.

Die Schulung der Atmung dient der Reduzierung von Stress, welcher eine Hauptursache für Rückenbeschwerden ist.

Schmerzfreiheit und Wohlbefinden während der Stunde und im Alltag sind das Ziel.

Therapeutisch ausgerichtete Übungssequenzen werden immer an den Einschränkungen, Möglichkeiten und den Ressourcen der Übenden orientiert. Dies wird ermöglicht durch einen sinnvollen und wirksamen Aufbau der Übungssequenzen, sowie durch ein Angebot alternativer Übungen.

**WIRKSAMKEIT, WOHLBEFINDEN UND SCHMERZFREIHEIT KOMMEN BEI DER PRAXIS IMMER AN ERSTER STELLE UND NICHT SPEKTAKULÄRE POSITIONEN.**



## Termine und Zeitumfang:

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten  
Mittwochs von 10:30 - 11:30

## Sprache:

Luxemburgisch/Deutsch

## Anmeldung:

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.  
Tel.: 2888-6363

Der Kurs wird von der dipl. Sportwissenschaftlerin

**Electra Chifari** geleitet. Neben dem Studium mit Schwerpunkt Sporttherapie hat sie auch eine zweijährige Ausbildung als ärztlich geprüfte Physioflowyogalehrerin (nach der Ashtanga und Vinyasa Tradition) abgeschlossen.

## Preis:

6 Einheiten : 120€  
12 Einheiten : 220€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet