

SONDERVERÖFFENTLICHUNG/ANZEIGE

Rückengesundh

Rücken yoga geht auch mit dem Tisch Stärkt Muskulatur der Arme, Beine und des unteren Rückens

Norderstedt (pmi). Sitzen Sie im Sommer auch gern an einem Tisch und genießen einen kühlen Drink? Yoga Vidya Norderstedt serviert Ihnen als Appetitanreger einen bunten Cocktail an Yogaübungen für den Rücken, zum Beispiel den Tisch. Stoßen wir an auf die Asana des Monats Juni, den Tisch, natürlich mit Yogi-Eistee.

„Die Asana Tisch stärkt die Muskulatur der Arme, Beine, und des unteren Rückens“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Außerdem hilft der Tisch Entschluss- und Willenskraft zu entwickeln und sich von alten Gewohnheiten zu lösen. Nicht umsonst werden viele wichtige Entscheidungen am Konferenztisch oder runden Tisch gefällt.“

Sollte der Platz an dem Tisch nicht ausreichen, kann der Tisch auch noch ausgezogen werden, indem der Yogi einfach ein Bein



Rücken yoga gibt's bei Yoga Vidya.

Foto: pmi

nach vorn ausstreckt. Bei dem Tisch handelt es sich um eine sanfte Variation der Purvotthasana, der schiefen Ebene, die sich besonders bei Rückenproblemen eignet. Sie stärkt auch die Muskeln im vorderen Halsbe-

reich und bietet gleichzeitig eine Entlastung für den unteren Rücken.

Diese und viele weitere Yogaübungen für einen gesunden Rücken werden bei Yoga Vidya Norderstedt in den speziellen Rückenyo-

gakursen angeboten, die immer auch einen Übungsteil für entspannte Schultern und Nacken beinhalten.

Weitere Infos und Kurse unter www.yoga-vidya.de/norderstedt oder unter 0 40/52 98 56 74.