Paket P-0521467

Event ohne Übernachtung

Yoga Rückenpaket

Yoga Rückenpaket und Tiefenentspannung - Yoga speziell für den Rücken und für eine tiefe Entspannung mit Klangschalen.

Programm-Idee

Yoga Rücken Paket - individuelles, zielgerichtetes Yoga und Entspannungstechniken für den Rücken! Yoga wirkt und zwar auf verschiedenen Ebenen und mit einem ganzheitlichen Ansatz. Verspannungen und Schmerzen im Rücken sind weit verbreitet. Wir sitzen viel, nehmen Fehlhaltungen ein und Verspannen durch ungünstige Körperhaltungen oder auch durch permanenten Stress. Die gesamte Muskulatur und/oder auch die Faszien können sich so immer mehr verkürzen, was sich insbesondere im Rücken und durch verschiedene Beschwerden bemerkbar macht. Mit dem Yoga Rückenpaket kann diesen verspannungsbedingten Beschwerden auch präventiv begegnet werden. Wohlbefinden und Entspannung für den Rücken ist das Ziel des Angebotes. Geeignet als Präventionsangebot, Gesundheitstage, Veranstaltung im Rahmen des…

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0521467

Event ohne Übernachtung

Yoga Rückenpaket

Yoga Rückenpaket und Tiefenentspannung - Yoga speziell für den Rücken und für eine tiefe Entspannung mit Klangschalen.

Paket-Nummer: 0521467

Region:		Mehrere Orte
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		10 - 60 Teilnehmer
Dauer:		195 Minuten
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis kein MwSt. -Ausweis:		ab **60,00 € p.P.**

Beschreibung

Die Teilnehmenden erwartet eine ganzheitliche, individuelle Yogapraxis mit Asanas aus dem klassischen Hatha- und Yin Yoga sowie wichtigen Entspannungsphasen. Das Rücken Yoga Paket bietet die Möglichkeit, das Körpergewebe zu dehnen und zu kräftigen, um Rückenschmerzen vorzubeugen und deren Linderung zu unterstützen. Verkürzte und geschwächte Muskeln werden gedehnt und entspannt und die Wirbelsäule wird mobilisiert. Die Faszien werden ebenfalls gedehnt und Verspannungen gelöst. 195 Minuten Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Wichtige Hinweise

Hinweis an die Teilnehmenden erforderlich: Die Teilnehmenden sollten bei unklaren Rückenbeschwerden vor der Teilnahme einen Arzt konsultieren.

Leistungen inkl.

- Klangschalen-Klänge
  Die Klänge der Klangschalen verhelfen in eine tiefere Entspannung zu kommen und werden zur Endentspannung und optional auch während der Yoga Praxis eingesetzt.

Zusatzleistungen

- Klangmeditation
  Abschlussentspannung mit Klangschalen kann zusätzlich gebucht werden (30 Minuten)
  Preis: 16,00 € p.P. zzgl. MwSt

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0521467

Event ohne Übernachtung

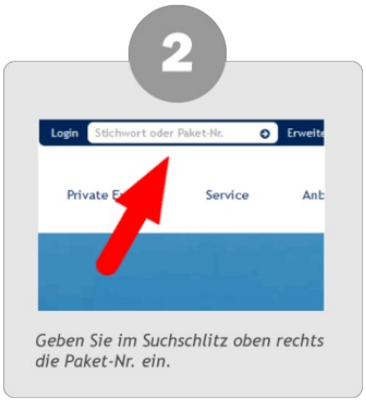
Yoga Rückenpaket

Yoga Rückenpaket und Tiefenentspannung - Yoga speziell für den Rücken und für eine tiefe Entspannung mit Klangschalen.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521467

Gehen Sie zu www.hirschfeld.de



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.