



Jetzt anmelden!

Yoga für den Rücken – «back in motion»

Neuer Kurs ab Dienstag, 15. Januar 2019 bis Dienstag, 19. März 2019 von 19.45h-21.00h

Im Rahmen dieses Kurses wird ein Forschungsprojekt durchgeführt. Die Teilnahme am Forschungsprojekt ist **nicht obligatorisch**.

Ziel der Studie:

Mit der Teilnahme helfen Sie, Klarheit über die Wirksamkeit von Yoga als Therapie gegen Rückenschmerzen zu finden. Die Resultate sollen helfen, optimierte Übungen für verschiedene Arten von Rückenschmerzen zu finden.

Teilnahmebedingungen:

Um an der Studie teilnehmen zu können,

- müssen Sie mindestens 18 Jahre alt sein,
- länger als 6 Wochen unter Rücken- oder Nackenschmerzen leiden,
- sind Sie bereit, zu Hause mindestens 3x pro Woche das Heimprogramm von etwa 15-20 Min. zu üben und mindestens 9 von 10 Dienstag Abenden ab 15. Januar am Gruppenkurs teilzunehmen

Was beinhaltet dieses Projekt?

- Das Ausfüllen von diversen Fragebögen
 - 10 geführte Yogalektionen
 - ein Heimprogramm mit spezifischen Rückenübungen für Stabilisation + Mobilisation
 - Infos und Unterlagen über Atmung, Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Beckenboden, Schmerzbewältigung, Übungen im Alltag, Stress, Faszien
 - Eine gratis CD Yoga Nidra für die regelmässige Entspannung zu Hause
-
- 15. Januar «Heimprogramm»
 - 22. Januar «Atmung»
 - 29. Januar «Rückenmuskulatur»
 - 05. Februar «Bauchmuskulatur»
 - 12. Februar «Beckenboden»
 - 19. Februar «Schmerzbewältigung»
 - 26. Februar «Übungen im Alltag»
 - 05. März «Stress»
 - 12. März «Faszien»
 - 19. März «Fragebogen Auswertung»

Kosten: Fr. 100.—für Yogateilnehmer, Fr. 350.—für Nicht Yogateilnehmer
Anmeldung: www.yoga-in-der-altstadt.ch oder 079 771 28 86