



## *Starker Rücken dank Yoga und Shiatsu*

---

10.09.23

Ko Lebensschule, Zürich

9:30 – 17:00

Die Wirbelsäule ist die tragende Säule unseres Körpers und spielt nicht nur wegen ihrer Lage eine zentrale Rolle im Körper. Sie ist der Kanal der Nervenbahnen, die vom Gehirn aus zu allen Organen und Extremitäten hinführt. Wenn etwas aus der Balance gerät (Rücken- oder Kreuzschmerzen, Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma, Hexenschuss, Nackenverspannungen etc.), ist dies nicht nur schmerzhaft, sondern kann auch verschiedene Auswirkungen auf andere Anteile unserer psychischen und physischen Gesundheit haben.

In diesem Kurs erforschen wir das Spannungsfeld zwischen Schmerzen und Wohlbefinden aus der Sicht der fernöstlichen Medizin. Wir lernen praktische und einfach umsetzbare Körperübungen anhand von Yogastellungen, die gezielt die Wirbelsäule unterstützen. Mit diesen Übungen förderst du die eigene Selbstregulation und die deiner Klient\*innen.

EMR KT Weiterbildungs-Anerkennung

**Anforderungen/Vorkenntnisse:** Keine

**Kurskosten:** CHF 215.-

**Anmeldung/weitere Informationen:** [schule@ko-lebensschule.ch](mailto:schule@ko-lebensschule.ch) / 044 942 18 11

[www.ko-lebensschule.ch](http://www.ko-lebensschule.ch)