

# Workshop: Beweg dich! - Gesunder Rücken

mit den wirksamsten Übungen aus dem Yoga, Shiatsu, Qigong, Pilates und der Traditionellen Chinesischen Medizin

## Kursleitung:

Mag. Andrea Urank  
Shiatsu Praktikerin, Qigong-Lehrerin und  
Yoga-Lehrerin nach den 5 Elementen  
Tel: 0676 / 5492559  
Mail: [office@gluecksraum.at](mailto:office@gluecksraum.at)



In diesem Workshop lernst du Techniken um deinen Rücken zu stärken, zu lockern und deine Selbstheilungskräfte wieder in einen natürlichen Fluss zu bringen.

Wir arbeiten mit einfachen, gleichzeitig sehr wirksamen **Yoga-Übungen, Entspannungs-Techniken aus dem Medizinischen Qigong, Kräftigungsübungen aus dem Pilates** und **Massage-Techniken aus der Shiatsu-Therapie.**

Wir nähern uns dem Thema Rücken in diesem Workshop ganzheitlich. Du lernst die **wichtigsten Akupressur-Punkte** die deinen Rücken positiv beeinflussen, **Dehnungen**, welche **Muskeln** es zu **stärken** gilt und auch die **Fähigkeit deinen Rücken zu entspannen.**

Weiters stärken wir das **Nieren-Qi** das nach der **Traditionellen Chinesischen Medizin** eng mit unserem Rücken und der Grund-Energie, die uns im Leben zur Verfügung steht verbunden ist.

Dieser Workshop eignet sich also auch gut, wenn du auf Grund von Erschöpfung zum Beispiel an Schmerzen im unteren Rücken leidest.

Ich freu mich auf das gemeinsame **Forschen, Spüren, Trainieren** und **Rücken stärken.**

Andrea

Ps: Bring bitte eine **Decke** und - falls vorhanden - auch einen kleinen **Polster** mit!

Komm bitte pünktlich, sollte es doch später werden, schreib mir eine Nachricht: 06765492559.