

## Rückenyoqa

- Mit speziellen Übungen Rückenschmerzen reduzieren oder sogar beheben
- Schonhaltungen abbauen und Fehlhaltungen korrigieren
- Wieder spüren, was dem Körper gut tut
- Muskuläre Dysbalancen ausgleichen
- Stress reduzieren
- Stabilität und Gleichgewicht des Körpers verbessern
- Verschiedene Muskelketten und Muskelgruppen wieder ins Gleichgewicht bringen
- Flexibilität der Faszien, Muskeln und Gelenken, sowie deren Kräftigung.  
Dadurch werden Verklebungen gelöst, die Schmerzen im gesamten Rumpf reduziert und mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule erlangt.
- Balance zwischen vorderem und hinterem Rumpf wieder herstellen