

**Yogaschule Nieder-Hilbersheim**  
**Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin**  
Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)  
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

---

# Yoga Sanft

## Yoga für den Rücken

Sanfte Yoga-Übungen (Asanas), seichtes Dehnen, Muskelaufbau mit Leichtigkeit. Für alle, die nicht unbedingt schweißtreibenden Sport machen wollen; für die, die ihre steif gewordenen Knochen wieder gelenkig werden lassen wollen; für die, die vom Alltag runter kommen wollen und sich selber wahrnehmen lernen wollen, oder einfach nur gesund werden oder bleiben wollen!

Rückenschmerzen werden gelindert; Verspannungen lösen sich. Der Geist entspannt, die Organe und Muskeln werden durch die Übungen sanft massiert und dadurch gut durchblutet und mit frischen Nährstoffen und Sauerstoff besser versorgt, gereinigt und regeneriert.

### **Therapeutisches Heil-Yoga**

Individuell abgestimmt

Zu Beginn der Stunde darf jeder äußern, was er heute am meisten braucht

Erwachsene 18 - 99 Jahre

Für Schwangere und Gesundheitsbewusste besonders geeignet

Donnerstags: 19:15 - 20:45 Uhr

Mittwochs: 10:30 - 12:00 Uhr

**Yoga: Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen**