



YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Der Weg zu einem gesunden Rücken

Verspannungen und Schmerzen im unteren Rücken gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Wir sitzen viel zu viel, was dazu führt, dass sich die Muskulatur verkürzt. Um dieser Verkürzung entgegen zu wirken ist es wichtig die Muskulatur am Rücken gezielt zu dehnen. Unsere kreisenden Gedanken kommen endlich zur Ruhe und Anspannungen können sich lösen. Dies ist ganz wichtig für die Gesundheit, ganzheitlich gesehen. Unsere Zellen sind unsere Lebensenergie, und Zell-Stress bedeutet Schmerz und Beschwerden. Wenn energielose Zellen ihre Funktionen nicht mehr erfüllen können, entsteht Krankheit.

Termine im laufenden Programm unter www.healthysoul.at

Rückenmuskulatur
wird gedehnt

Wirbelsäule wird
mobilisiert

Bauchmuskulatur
gestärkt

Das Energiesystem
wird neu
strukturiert

**HEALTHYSOUL BY
NICOLE KASTLER**

Drautendorf 111,
4174 Niederwaldkirchen

www.healthysoul.at

0664 / 5318026
nicole@healthysoul.at