

Yoga für



Augen, Kiefer, Nacken, Schultern, Arme und Hände

Was haben die Augen und der Kiefer mit dem Nacken und den Schultern zu tun? Was kann ich tun, um meine Augen zu stärken? Wie kann ich bildschirmbedingte Verspannungen der Augenmuskulatur lösen? Das sind nur einige Fragestellungen, denen wir in diesem Spezialkurs auf den Grund gehen. In vielen kleinen praktischen Übungen aus dem Yoga erfahren wir selbst, wie durch Augen- und Kieferbewegungen unsere Nacken- und Schultermuskulatur entspannt. Außerdem fühlt sich danach der Kopf wieder frei an und der Geist klar. Entspannung in den Schultern kann zudem auch Einschränkungen im Bereich der Handgelenke lösen und umgekehrt.

- Zielgruppe:** Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Sportler*innen, Physiotherapeut*innen, alle Interessierten
- Termin:** 29.04.2023 von 9:00 – 15:00 Uhr (8 LE)
- Ort:** Sporthallenkomplex „Werner Seelenbinder“
Karl-Marx-Allee 9 – 07747 Jena
- Gebühr:** 45,00 Euro
- Dozentin:** Daniela Weißenborn
- Hinweis:** zur Lizenzverlängerung ÜL C anerkannt

Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

Stadtsportbund Jena e.V.
Am Stadion 2
07749 Jena
Tel.: 03641 394612
E-Mail: info@ssb-jena.de

