



IHRE GESUNDHEIT IST UNSER ZIEL  
**STAATSBAD MEINBERG**  
HISTORISCHES MINERAL- UND MOORHEILBAD IM TEUTOBURGER WALD

## WORKSHOPS

# Yoga bei Beschwerden

Yoga bietet speziell angepasste Übungen für viele weit verbreitete gesundheitliche Einschränkungen. Sie sind leicht erlernbar und wissenschaftlich erwiesen. Yoga ist ja aus gutem Grund von den Krankenkassen als Vorbeugung anerkannt. Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Yogatherapeuten zeigen, was für Sie besonders gut sein kann. Schon nach kurzer Zeit können Sie positive Veränderungen in Ihrer körperlichen Gesundheit, physischen und psychischen Stabilität und Ihrem Energiehaushalt beobachten. Mit praktischen Übungen, hilfreichen Tipps und Hintergrundwissen.



### **Yoga für den Rücken      Samstag, 1.9.07, 16.00-17.45 Uhr**

Yoga für den Rücken ist ein bewährter Weg zur Vorbeugung und Korrektur von Haltungsschäden. Sie erlernen einfache Yogahaltungen, die Nacken- und Schulterverspannungen lösen, den Rücken kräftigen und aufrichten. Auf schonenden Umgang mit möglichen Beschwerden wird besonderer Wert gelegt. Was ist besonders gut, was ist eventuell zu vermeiden? Sie erhalten Empfehlungen und Tipps bei verschiedenen Ursachen von Rückenbeschwerden und für rückengerechtes Bewegen im Alltag.

### **Yoga bei Kopfschmerz und Migräne      Samstag, 1.9.07, 18.00-19.45 Uhr**

Sie lernen Übungen, die speziell die Durchblutung von Kopf, Hals und Nacken anregen. Körperliche und geistige Entspannung wird gefördert. Einfache Yoga-Stellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Sie erhalten wertvolle Hintergrundinformationen über Ursachen und Arten von Kopfschmerz und Migräne. Wie können Sie dem Schmerz vorbeugen oder besser damit umgehen?

### **Yoga für den Bauch      Sonntag, 2.9.07, 10.00-11.45 Uhr**

In diesem Kurs kümmern wir uns ganz besonders um den Bauchraum mittels spezieller Yoga-Übungen, die entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Visualisierung, Atemübungen und Meditation unterstützen die positive Wirkung. So können Blockaden im Bauchraum, die aus innerer Anspannung und Stress entstanden sind, sich allmählich auflösen.

Ort: Kuppelsaal des Rose-Badehauses  
Parkstrasse 43, 32805 Horn-Bad Meinberg

Kostenbeitrag: 7,50 € pro Person je Workshop  
(Karten erhalten Sie auch im Vorverkauf in der Kurverwaltung)

Kleidung: Bequeme Kleidung. Hilfreich: ca. 1 Stunde vorher nichts oder nur etwas Leichtes essen. Yoga-Matten usw. vorhanden.

