

# Yoga für einen gesunden Rücken

Donnerstag, 30. Januar bis  
Sonntag, 02. Februar 2025



# Yoga für einen gesunden Rücken

Donnerstag, 30. Januar bis  
Sonntag, 02. Februar 2025



Angelika Schallerer

Angelika Schallerer ist medizinisch-wissenschaftlich ausgebildete Yogalehrerin. Sie verbindet traditionelles Hatha-Yoga mit Vinjasa- und Yin-Elementen für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene. Männer und Frauen jeden Alters und unabhängig von körperlicher Fitness oder Beweglichkeit sind bei ihr gut aufgehoben.

In ihren Yogastunden gibt sie authentisch das weiter, was sie selbst täglich „übt“, sowohl beim Yoga auf der Matte als auch in ihrem beruflichen Alltag. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass unreflektierter Leistungsanspruch und fremdgesteuerter Konkurrenzkampf Menschen von sich selbst entfernt und auf Dauer ihre Leistungsfähigkeit, Lebensfreude, ihr Immunsystem und somit ihre Gesundheit schwächt. Stressprävention durch Verfeinerung der Achtsamkeit, körperlich-mentale Stärkung und Flexibilität durch Asanas, Pranayama und Meditation sind ihre Schwerpunkte.

**»Sitzt dir der Stress hartnäckig im Nacken und liegt die Last des Lebens schmerzhaft auf deinen Schultern? Yoga bringt dir Befreiung, Entspannung und Leichtigkeit!«**

Die Dynamik der heutigen Zeit prägt uns. Wir stehen immer mehr unter Zeit- und Leistungsdruck und unser Körper reagiert darauf. Schmerzhaftes Verspannen im Schulter- und Nackenbereich einhergehend mit Kopfschmerzen, Trägheit und Lustlosigkeit sind die Folgen. Einseitige, vorwiegend sitzende Tätigkeiten mit viel Bildschirmarbeit in Verbindung mit zu wenig Bewegung verstärken die Symptome. Immer mehr und immer jüngere Menschen haben Schulter-Nacken-Probleme. Sicher ein Resultat unserer Computer-Arbeit, aber auch eine Folge von hoher Anspannung auf geistiger und physischer Ebene. Die Muskulatur, die unsere Augen bewegt, wenn sie den Zeilen am Computer folgen oder die Mails checken, hängt direkt mit der Nackenmuskulatur zusammen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Yoga-, Pranayama und Entspannungsübungen den verspannten Schulter-Nacken-Rückenbereich nachhaltig entlasten können. Bei den Übungen handelt es sich um einfache Bewegungsabfolgen für die Schulter-Nacken-Region und den oberen Rücken, die achtsam und ruhig ausgeführt und von einem bewussten, gelenkten Atem begleitet werden. Es ist erstaunlich, was dies bewirken kann. Die Verhärtungen und Verspannungen lösen sich, bringen den Körper wieder in einen ausgeglichenen, natürlichen Zustand und ermöglichen eine tiefe körperliche und geistige Entspannung sowie eine positive Lebenseinstellung.

**Für wen ist dieser Workshop geeignet?** Der Workshop eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen – auch für Menschen, die nicht sportlich aktiv sind.

# Yoga für einen gesunden Rücken

Donnerstag, 30. Januar bis  
Sonntag, 02. Februar 2025

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.45 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer** und Einführung in das Workshop-Programm  
*Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 17.00 – 18.30 Uhr **1. Yoga-Einheit**
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### FREITAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **2. Yoga-Einheit** *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 17.00 – 18.30 Uhr **3. Yoga-Einheit** *Im Meditation House*
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **4. Yoga-Einheit** *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 17.00 – 18.30 Uhr **5. Yoga-Einheit** *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### SONNTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **6. Yoga-Einheit** *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

*Zwischen den Yoga-Einheiten bleibt Zeit, um „Das Kranzbach“ zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.*

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**  
**info@daskranzbach.de** oder **www.daskranzbach.de**