



**Eva Bomhard** (Mitglied im BDY)  
Ärztl. geprüfte Yogalehrerin  
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



## Yoga-Workshop

# Wirbelsäule-Bauch-Beziehung

Ein starker und schöner Rücken wird Körper und Seele entzücken



mit **Eva Bomhard**  
am **Sonntag, 16.10.2016**  
von 14:00 bis ca. 17:30 Uhr  
im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

Ein Großteil aller Rückenbeschwerden geht auf Bewegungsmangel zurück. Ein weiterer Grund dafür ist Stress. Geistige Anspannung überträgt sich auf die Muskelpartien entlang der WS.

In diesem Workshop betrachten wir den Zusammenhang zwischen unserer WS mit Bauch, Beckenboden und Zwerchfell.

Atmung, Nerven und unser Körperbewusstsein spielen dabei eine große Rolle.

Eine gute Haltung und eine kraftvolle Mitte beeinflussen unsere Ausstrahlung und Schönheit.

Termin: Sonntag, 16.10.2016,  
14:00 bis ca. 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

Beitrag: 50,- Euro

Anmeldung: bis 13.10.2016  
Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,  
Email: [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

