

THERAPEUTIC YIN YOGA BEI MIGRÄNE & KOPFSCHMERZEN



Dieser 6-teilige Yin Yogakurs bei Migräne und Kopfschmerzen eignet sich wunderbar für Anfänger wie Fortgeschrittene, um tiefe Nackenverspannungen zu lösen, Symptome wie Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit zu lindern und dem Kopf Entspannung und eine Schmerzpause zu gönnen. Vorerfahrung mit Yin Yoga ist nicht erforderlich! Leiden Sie immer wieder an Kopfschmerzen oder sogar Migräne und haben schon viel ausprobiert aber nichts davon hat langfristig geholfen? Leiden Sie an hartnäckigen Verspannungen im Nacken, in den Schultern, die sich hinauf bis in den Hinterkopf oder die Schläfen ziehen? **SIE LERNEN:** wirkungsvolle Yin Yoga-Asanas und Akupressurpunkte an Kopf, Schultern und Nacken kennen, die schmerzlindernd wirken und bei regelmäßiger Yin-Praxis die Häufigkeit der Schmerzsymptome reduziert.

Max. Teilnehmeranzahl: 8

KURSLEITUNG: MAG. MARTINA HASCHEK,
Yogalehrerin für Frauengesundheit, Yin Yogalehrerin, Psychologin

TERMINE:

24.05.2024, 16:00 – 17:00

14.06.2024, 16:00 – 17:00

31.05.2024, 16:00 – 17:00

28.06.2024, 16:00 – 17:00

14.06.2024, 16:00 – 17:00

05.07.2024, 16:00 – 17:00

KOSTEN:

€ 108 € (6 Yoga-Einheiten a 60 min.)

ANMELDUNG: E-Mail: haschek@physio4life.at, Tel. 0664 12 77 33 8