



# WORKSHOP

## Entspannter Oberkörper, freier Nacken, bewegliche Schultern

16. März 2024  
14:00 – 17:00 Uhr

mit Nicole



### Du brauchst:

2 gleich große Tennisbälle oder weiche Massagebälle, Decke (bitte mitbringen)

### Du lernst:

spezifische Übungen und Techniken, die du jederzeit anwenden und in deine Yogapraxis integrieren kannst

Wir alle kennen das morgendliche Gefühl, dass wir uns verlegen haben und der Schulter–Nacken–Bereich sich fremd anfühlt. Auch nach langen Stunden vorm Computer oder intensiveren Trainingseinheiten kann der Oberkörper sich verspannt anfühlen. Die Funktion des oberen Rückens, des Brustraumes, des Nackens und der Schultern ist eng miteinander verbunden und arbeitet im Idealfall als harmonisches Team zusammen. Wir können selbst einiges tun, um diese Funktion zu verbessern.

Dieser praxisorientierte Workshop kombiniert ruhige Bewegungen, myofasziale Entspannungstechniken und sanftes Dehnen, um verspannte Bereiche rund um den Schultergürtel zu lindern und ist geeignet für alle Yoga–Praktizierende, –Lehrende und –Interessierte. Die Praxis beinhaltet zugängliche Techniken zur Spannungslinderung und Verbesserung des Wohlbefindens.

**Für Yogalehrer  
& Yoga  
verbundene**

### Kosten:

Mitglieder: 45,- Euro  
Gastteilnehmer: 50,- Euro



StudioYogaOnline Große Straße 67  
49074 Osnabrück  
[WWW.STUDIOYOGAOMLINE.COM](http://WWW.STUDIOYOGAOMLINE.COM)