



Workshop: Back Care Yoga mit Sylvia Ritter

Die meisten Menschen leiden an Verspannungen oder sogar Schmerzen im Rückenbereich. Dabei sind sowohl Verspannungen des Hals-Nackensbereichs, als auch Schmerzzustände in der Lendenwirbelsäule an der Tagesordnung. Yoga kann ein nutzbringender Begleiter sein, wenn es um die Reduzierung von chronischen Verspannungen und Schmerzen geht.

Die Yogapraxis wirkt stabilisierend und entlastend zugleich. Tief liegende Muskeln werden genauso angesprochen wie die großen Muskelgruppen, welche man noch aus dem Fitness-Studio kennt. Die Kunst besteht darin, eine gute Mischung aus Mobilisation, Anspannung und Entspannung zu finden.

Lernen Sie in diesem Workshop die Vorteile von einzelnen Übungen und Atemtechniken kennen, und diese zu verstehen. Finden Sie selbst heraus, wie Ihr Rücken funktioniert und überprüfen Sie althergebrachte Dogmen auf ihre Richtigkeit.

Der Workshop beinhaltet eine kleine theoretische Einführung in die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule, gefolgt von einer intensiven Praxis, die sich an Yogis und Interessierte aller Altersstufen richtet.

Über Sylvia Ritter:

Sylvia hatte ihre ersten Kontakte zum Yoga bereits Mitte der 90er Jahre, fand ihre eigene, regelmäßige Praxis aber erst 2002/2003, nach einem schweren Unfall. Begeistert durch die vielen positiven Aspekte der regelmäßigen Yogapraxis fand sie zu einem neuen, intensiveren und bewussteren Körpergefühl und mehr Achtsamkeit mit sich selbst und anderen. Als ehemalige Fachkrankenschwester gilt ihre Liebe genauso der anatomischen Präzision und Detailarbeit, wie auch dem hingebungsvollen Chanten (singen) in der Sprache des Yoga: dem Sanskrit.

Ihre Ausbildungen absolvierte sie im Balance Yoga Institut Frankfurt, in New York/USA; in Mysore/Indien; in Edinburgh/Schottland und in Berlin.

Sylvia ist zertifizierte Yogalehrerin RYT-500 (AYA), certified Jivamukti Yoga Teacher, certified Yogic Arts Teacher (Duncan Wong), Hormon-Yogalehrerin nach Dinah Rodriguez, ausgebildete prenatal-Yogalehrerin und Yogalehrerin IHK (1335 h) mit Präventionszulassung. Sie verfügt außerdem über mehrere Weiterbildungen in Yogatherapie.

“Körperübungen kann jeder ausführen. Aber YOGA, Yoga ist nichts für jeden; es ist Auseinandersetzen mit dem eigenen Selbst, es ist genaues Hinschauen, Erkennen, Mut zur Einheit, Mut etwas zu tun...und das ist vielleicht nicht immer nur schön. ..but sometimes we have to leave our comfort zone”