



**YOGAIMPULS**  
Martina Ostheimer

## Yoga-Therapie Workshop

### Schulter, Ellbogen, Hände /Hüfte, Knie, Füße

Viele unserer typischen Tätigkeiten finden in einer Dauerhaltung der Arme vor dem Körper mit gebeugten Ellbogen und einseitig belasteten Händen statt, was sich durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in den Schultern, Ellbogen und Händen bemerkbar machen kann.

In den unteren Extremitäten sind es vor allem das häufige Sitzen und ebenfalls einseitige Bewegungsmuster und dadurch sowohl mangelnde Beanspruchung als auch Überlastung einiger Strukturen, die zur Entstehung von Spannungen und Schmerzen beitragen.

### Workshop-Inhalte

- Wir werden gezielte Bewegungen und Dehnungen üben, die sich gut in den Alltag integrieren lassen
- Wir werden den Einfluss der Ernährung auf den Bewegungsapparat besprechen
- Wir werden heimische und ayurvedische Kräuter- und Ölanwendungen vorstellen, um sich selbst zu unterstützen

**Termin:** Samstag, 09.12.2023, 14<sup>00</sup> – 17<sup>30</sup> Uhr (inkl. Kaffeepause)  
**Kosten:** 60.- €  
**Anmeldefrist:** 04.12.2023  
**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Martina Ostheimer  
Heilpraktikerin | Yogalehrerin BDY/EYU  
Zertifizierte Liebscher&Bracht Therapeutin

Tel: 08365 / 7056797  
Mobil: 0151 / 21529717  
Mail: info@yogaimpuls.de