PRAXIS JOBMANN
Physiotherapie und Yoga

Bewusst und Beweglich:
Yoga für Jugendliche mit Schwerpunkt Skoliose

Die Skoliose oder skoliotische Fehlhaltung ist eine weit verbreitete Diagnose bei heranwachsenden jungen Menschen. Die Ursachen sind vielfältig, aber oft wird die skoliotische Fehlhaltung erst in der Pubertät sichtbar, wenn der Körper schnell und viel wächst. In dieser Zeit ist es aber auch noch sehr gut möglich, dem Voranschreiten dieser Asymmetrie etwas entgegenzusetzen. Die Übungen der Physiotherapie dienen einer Verbesserung der Körperstatik und helfen, das Voranschreiten der Skoliose zu stoppen. Diese Übungen sind sehr wichtig und müssen komplett in den Alltag integriert werden.
Es gibt jedoch noch andere Aspekte, die für junge Menschen mit einer Skoliose wichtig sind. Und diese können wir im Rahmen dieser spezifischen Yogagruppe berücksichtigen:

Was bedeutet es für mich, mit dieser starken körperlichen Asymmetrie konfrontiert zu sein? Wie nehme ich diese – ganz subjektiv – wahr? Welche Bewegungseinschränkungen liegen bei mir vor und mit welcher inneren Haltung begegnen ich diesen? Wie ist mein Wohlbefinden, wie wohl fühle ich mich in meinem Körper? – das sind Fragen, denen wir uns in dieser Gruppe stellen können und über die wir uns mit anderen austauschen können.

Wir schulen im Yoga unser Bewusstsein: das Körperbewusstsein, das bewusste Atmen, das Selbstbewusstsein. Und damit schaffen wir die Grundlage dafür, der verstärkten Asymmetrie in unserem Körper begegnen zu können. Die Yogaübungen wirken zwar auch auf den Körper, sie ebnen uns aber auch den Weg, unseren Herausforderungen bewusst, auf geistiger Ebene, begegnen zu können und bilden somit eine ideale Ergänzung zu physiotherapeutischen Übungen.

Kurse ab August 2023:

Bewusst und Beweglich: Yoga für Jugendliche mit Schwerpunkt Skoliose

mittwochs 18:00 – 19:15 Uhr
Block 1: 7 Einheiten – 77 €
30.08.23
06.09.23
13.09.23
20.09.23
27.09.23
04.10.23
11.10.23

Block 2: 8 Einheiten – 88 €
01.11.23
08.11.23
15.11.23
22.11.23
29.11.23
06.12.23
13.12.23
20.12.23

Information und Anmeldung: kontakt@praxis-jobmann.de