

# **Yoga für Stricker/innen**

## **am Samstag, den 24. Mai 2025**

von 15.00 bis 16.30 Uhr

Teilnahmegebühr: € 35 inkl. Getränke



### **Hee-Jeong Lee**

ist zertifizierte Hatha-Yogalehrerin  
sowie zertifizierte Yogalehrerin für Yoga  
bei Krebs, Yin Yoga, Hormon Yoga  
und zertifizierte Ernährungsberaterin.

Weitere Informationen erhältst Du  
unter [www.biumcheum.de](http://www.biumcheum.de)

Herzlich Willkommen zu unserer Yogastunde, welche speziell für alle Strickbegeisterten konzipiert wurde!

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf die Körperpartien, die beim Stricken oft beansprucht werden, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern.

Unser Ziel ist es, die Muskulatur und die Gelenke vor und nach dem Stricken zu entlasten und zu stärken.

Wir beginnen mit einer Einführungsmeditation mit Pranayama (Atemübungen). Dann praktizieren wir Yoga-Übungen, die besonders gut gegen Verspannungen durch Handarbeiten geeignet sind. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, die Wirbelsäule zu mobilisieren, den Schulter-Nacken-Bereich sowie die Handgelenke und Finger zu dehnen.

Zum Abschluss genießen wir die Entspannungsphase mit einer kleinen Nackenaromabehandlung, kommen zur Ruhe und zum inneren Ausgleich.

Alle Übungen führen wir auf dem Stuhl durch. So kannst Du diese Übungen auch leicht in Deinen Alltag integrieren, ob im Büro oder zuhause.

Trage eine bequeme Kleidung und bringe Freude und Motivation mit. Auch eine kuschelige Decke zur Entspannung wäre toll.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ich freue mich auf Euch!

Herzlichst,

Eure Hee-Joeng Lee