

# Yoga für Einsteiger

06.11.2023 – 08.01.2024

montags

20:00 – 21:15

im Haus am See

Am Baggersee 2, 21255 Todtglüsingen

120€

Einen großen Teil deiner Kurskosten übernimmt Deine Krankenkasse. Bitte frage vorher deine Kasse, ob diese generell Präventionskurse bezuschusst und in welcher Höhe.

Vom Denken ins Spüren finden

- Einführung in die grundlegenden Körperhaltungen
- verschiedene Atemübungen und Entspannungstechniken kennenlernen
- wir üben sanft und bewusst
- du gewinnst einen Gesamteindruck wie Yogastunden ablaufen



Dieser Präventionskurs ist ein zertifizierter Gesundheitskurs und erfüllt die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V.

Wir bitten um Anmeldung

Haus am See Tel.: 04182 2917512 oder Isabella Werlich Tel.: 0178 7649129

Hausamsee@todtgluesinger-sv.de

YogaZeit.Isa@web.de