

Anerkannter Präventionskurs der Krankenkassen!



Hatha Yoga für Anfänger

Mittwoch, 18:45 bis 20:15 Uhr (90 Minuten)

8 Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02.,
17.02., 02.03., 09.03.2019

Kosten: 140,- Euro

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen den größten Teil der Kosten bei regelmäßigem Besuch.
(Primärpräventionsmaßnahme nach § 20 Abs. 1 SGB V)

über den Kurs:

Yoga für Anfänger

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg zur Gesundheit und Wohlbefinden, zur Verbindung von Körper, Geist und Seele. Yoga bedeutet Harmonie, Gelassenheit und tiefstes Vertrauen, welche über verschiedene Atemtechniken, Meditationen und Tiefenentspannungen erreicht werden.

In diesem Kurs erlernen Sie die Basistechnik des Yoga: Körperstellung (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung.

Ihr Körper wird beweglicher, kräftiger und Sie fühlen sich ausgeglichener. Es sind keine körperlichen Voraussetzungen nötig. Man braucht keinen perfekten Körper – nur den eigenen. Yoga ist frei von Leistungsdruck! Dieser Kurs ist geeignet für alle. Unabhängig vom Alter oder ob Sie bereits Yoga praktiziert haben oder nicht.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstellung Prävention anerkannt (Kurs-ID 20170124-887962). Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen nach deren Präventionsmaßnahmen bis zu 80% der Kosten.

Kursleitung:

Katja Ottl

Physiotherapeutin, Yogalehrerin BYV, Fachkraft für Spiraldynamik Level Intermediate

Bitte in der Praxis anmelden, der Platz ist begrenzt!

Kursort:

Physio Pfersee im Schloss

Praxis für Krankengymnastik

Stadtberger Straße 21 - 86157 Augsburg

Telefon: 0821-450 40 155

Email: info@physio-pfersee.de