



Hatha Yoga zur Entspannung und inneren Balance

Entspannung gefällig?

Raus aus Hektik und Aktionismus?

In Zusammenarbeit mit unserer Yogalehrerin Isabella Schulz bieten wir einen von den gesetzlichen Krankenkassen zertifizierten und auch bezuschussten Präventionskurs an. Spreche dazu gerne Deine Krankenkasse an.

Konzipiert ist dieser Yoga-Kurs besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse, die Stressrisikofaktoren reduzieren, gleichzeitig innere Stärke und Balance suchen und sich sanft bewegen möchten. Einfache Yoga Haltungen helfen den Stress abzubauen. Atemtechniken beruhigen das Nervensystem. Eine geführte Meditation vertieft die Entspannung. Ein Themenschwerpunkt zur Stunde hilft die eigene geistige Haltung zu reflektieren.

Kurs-ID: KU-ST-HDT96P

Ort: Turnhalle der Kita, Fleher Str. 222

Beginn: 28.11.2024

Dauer: 8 x 75 Min

Jeweils: Donnerstags von 19:45 – 21:00 Uhr

Termine: **2024:** 05.12., 12.12., 19.12.; **2025:** 09.01., 16.01., 23.01., 30.01.

Anmeldung: erforderlich bis zum 22.11.2024 an schaeffer.simon@web.de

Kursgebühr: 120,- €

keine Verrechnung über
TUSA- Mitgliedschaft möglich

Isabella Schulz
Yogalehrerin &
Groupfitness-Trainerin



Anmeldung an:
schaeffer.simon@web.de

++ Neue Termine ++

