

# HATHA YOGA Entspannungstraining | 24 Jahre Unterrichtserfahrung | Kompaktwoche 12 x 60 Min.

**Kursnummer:** KU-ST-ZV9EDL

In dieser Hatha Yoga Kompakt Woche Kurs von 12x60 Min. für Anfänger oder Wiedereinsteiger mit dem Schwerpunkt "Entspannung" lernen die Teilnehmer verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln. Die Übungen integrieren ebenfalls Elemente aus dem Faszien Yoga. Außerdem werden Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.

Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe von mind. 6 bzw. max. 10 TeilnehmerInnen statt.



Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur  
Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Für diese Yoga Kompaktwoche können wir Dir am Ende eine Teilnahmebescheinigung über 288 EUR (12x60 Min.) ausstellen, sofern Du zu 80 % teilgenommen hast.

Erkundige Dich bitte bei Deiner Krankenkasse, um die Höhe des Zuschusses zu erfahren. Hier ein paar Beispiele:

Securvita **150 EUR**

Barmer und Techniker **75 EUR**

BKK Mobil Oil **288 EUR**

AOK **75 EUR**

(Angaben ohne Gewähr)