



Neuer Präventionskurs

(von den Krankenkassen bezuschusst) *

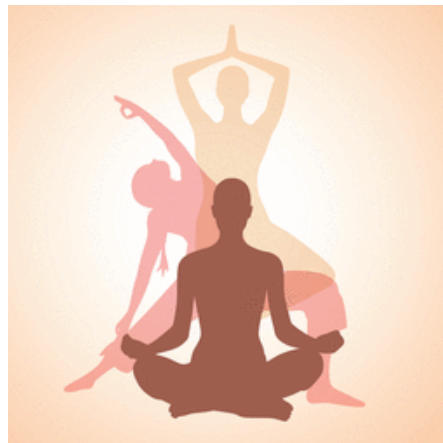
„Mit Hatha Yoga den Alltag stressfreier erleben“

Hatha Yoga bedeutet kraftvolles, körperliches Üben, das aber auch Ruhe und Meditation einschließt. Durch die Bewegung entsteht Stille.

In unserem Alltag beschäftigen wir uns normalerweise mit dem, was uns passiert ist oder mit dem, was noch vor uns liegt. Selten sind wir bewusst im Hier und Jetzt.

Dieser Kurs beinhaltet Körperübungen, Atemtechniken, Entspannungsmöglichkeiten und Konzentrationsübungen. Individuelle Ressourcen werden gestärkt, die für eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags eingesetzt werden können. „Egal wie beweglich oder welchen Alters Du bist, es ist nie zu spät, Dich unvoreingenommen und achtsam wahrzunehmen“.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, mit und ohne Vorerfahrung, die Yoga als einen Weg erfahren möchten, sich selbst besser kennenzulernen.



Termine: 23.04. – 16.07.2020

Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr

12 x 90 min

Kosten 149 €

Mit Stefanie Fürstenau (Yogalehrerin BDY)

Wo: im Gym-Raum des WTSV, Bekstraße 22

Wichtig! Bitte eine feste Decke mitbringen!

Anmeldung in der Geschäftsstelle des WTSV oder unter www.wedeler-tsv.de

*Dieser Kurs gilt als Präventionskurs und erfüllt die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach §20, SGB V. Er wird von vielen Krankenkassen mit bis zu 75,00 € bezuschusst (abzüglich dieser Erstattung zahlen Sie nur 6,20€ pro Kurseinheit!!).