

Präventionskurs § 20 SGB V

„Hatha Yoga – Entspannung und Balance für dein Leben“.



Bis zu 100% von deiner Krankenkasse gefördert!

Fortlaufender Kurs mit 8 Kurseinheiten á 75 Minuten. 144,00 EUR/ Person.

Startet am Dienstag, 05.05.2026

Beschreibung:

Der Kurs richtet sich an Personen, die durch die Kombination von Yoga-Übungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden Stress abbauen, innere Ruhe finden und ihre körperliche sowie mentale Balance stärken möchten. Ziel ist es, den Teilnehmern wirksame Werkzeuge zur Stressbewältigung und langfristigen Gesundheitsförderung an die Hand zu geben. Der Kurs ist für die Menschen geeignet, die ihre körperliche Beweglichkeit und Balance verbessern wollen, psychische Belastungen reduzieren und mehr innere Gelassenheit erreichen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich, da der Kurs speziell für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet ist.

Wann: Dienstags von 19:00 – 20:15 Uhr

Termine: 05.05.2026, 12.05.2026, 19.05.2026, 26.05.2026,
02.06.2026 09.06.2026, 16.06.2026, 23.06.2026

Wo: Vitalcenter am Leuchtturm
Wiesenstraße 50
23730 Neustadt i. H./Pelzerhaken

Mit Galina.

Mit Voranmeldung.

Tel.: 01575/58 26 375

E- mail: galina.ru@gmx.de