

Hatha Yoga

- Einführungskurs –

Beginn:
Mittwoch, 10. Oktober
19:30Uhr

10 Termine - 150 €

Samtosa Yogaschule

Kölner Str. 1a

51429 Bergisch-Gladbach
(Bensberg)

Tel: 01573/8451951



- Yoga ist eine uralte indische Lehre und Praxis, die einen Weg zur menschlichen Weiterentwicklung beschreibt. Die im Westen zumeist praktizierte Form des Hatha-Yoga arbeitet mit bestimmten Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen. Bei regelmäßigem Üben bewirkt Yoga eine innere Ausgeglichenheit und erhöhte Konzentrationsfähigkeit, um auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag zu gewinnen.
- Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll) und die Bereitschaft mit, die Socken auszuziehen und sich auf unbekanntes Terrain führen zu lassen.
- Mindestteilnehmerzahl: 7

Anmeldung bitte per Mail
an:

Petra.Krueger@netcologne.de

Petra Krüger,
Yogalehrerin BDY / EYU
www.samtosa-yogaschule.de



- **Kostenerstattung durch die Krankenkassen**
Meine Yogakurse sind von der Krankenkasse als Präventionsmaßnahme anerkannt und werden bezuschusst (Präventionsbereich Entspannung). Voraussetzung für die Rückerstattung der (vollen oder anteiligen) Kursgebühr ist die Teilnahme an 80 % der Kurseinheiten. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie von mir eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der gesetzlichen Krankenkasse.
Es ist kein Rezept erforderlich!
- Der Anfängerkurs kostet 150 €. Darin enthalten sind die Nutzung der Matten, Kissen und Decken. Außerdem gibt es zu jeder Stunde eine Übungsreihe für zuhause, mit deren Hilfe Sie die Inhalte bis zur nächsten Stunde verinnerlichen können