

Hatha Yoga Einsteigerkurse für einen entspannten Geist und neues Körperbewusstsein

Diese Yoga Einsteigerkurse werden von den Krankenkassen bezuschusst!!

Kursbeginn: wie ausgeschrieben über einen Zeitraum von 8 Wochen

Wo: Movation Idstein

Kosten: 140€

(die Kosten werden je nach KK ganz oder teilweise übernommen.

Bitte selbst nachfragen. Die Anwesenheitspflicht um die

Bezuschussung der KK zu erhalten beträgt 80 %.)

Kursleitung: Gisela Schmitt und Andrea Henschel

Warum Sie Yoga kennen lernen sollten:

In diesem Einsteigeryogakurs lernen sie statische und fließende Bewegungsabfolgen kennen, welche ihnen helfen ruhiger, gelassener und entspannter dem Alltag zu begegnen.

Achtsamkeits- Atem-und Entspannungsübungen gepaart mit Dehn- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper vermitteln ihnen Wohlbefinden und Leichtigkeit.

Die Übungen werden individuell auf den einzelnen Körper angepasst, so dass jede(r)davon profitieren kann.

Der Kurs richtet sich an gesunde Teilnehmer ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen die ihren Gesundheitszustand verbessern und erhalten möchten. Er ist für Teilnehmer welche im Beruf und Alltag vermehrt Stress ausgesetzt sind und durch das Erlernen einfacher Entspannungsübungen mehr Gelassenheit und Wohlbefinden in ihr Leben integrieren möchten.