



Beginn: 13.09.2021

Hatha Yoga & Atem

... das Leben im Fluss

PRÄVENTIONSKURS! **Von den Krankenkassen bezuschusst!**

Kursinhalt... sanfte Yogaübungen, entspannende Atemtechniken, sowie verschiedene Übungen zur Stressreduktion. Der Fokus in diesem Kurs liegt auf Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine... 10 Termine, **ab 13. September 2021**, montags, 18.00 – 19.15 Uhr

Ort... Studio Jayani Yoga & Klang, Bahnstr. 41, 40699 Erkrath
Achtung: bei erneuter Zwangsschließung wird der Kurs online via Skype fortgesetzt!

Kosten... 130 EUR
(Bezuschussung möglich, bitte bei der Krankenkasse erfragen)

Kursleitung... Birgit Handke, Yogalehrerin

Mindest-/Maximalteilnehmerzahl:... 5/6

Anmeldung und Information...
Jayani Yoga & Klang, Birgit Handke
Bahnstr. 41, 40699 Erkrath
Tel. 0211-69524135 / 0172-2033966

