

PRÄVENTIONSKURS!
Von den Krankenkassen bezuschusst!

Hatha Yoga & Atem... das Leben im Fluss

In diesem Kurs lernst du deinen Körper und deinen Atem kennen und sie auf achtsame Weise miteinander zu verbinden. So kannst du deine Potentiale an Ruhe, Kraft und Gelassenheit besser erkennen und ausschöpfen. Der Fokus im Kurs liegt auf Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

10 x montags, 18.00 – 19.15 Uhr

Kursstart: 19. September 2022

Studio Jayani Yoga & Klang, Bahnstr. 41, 40699 Erkrath

Kursleitung: Birgit Handke, Yogalehrerin

130 EUR*

*anerkannter Präventionskurs, Bezuschussung möglich, bitte bei der Krankenkasse erfragen

Anmeldung und Information

Jayani Yoga & Klang
Birgit Handke

Bahnstr. 41, 40699 Erkrath
Tel. 0211-69524135 / 0172-2033966

www.jayani-yoga.de
jayani@jayani-yoga.de

