

# 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 Potenziale an Ruhe, Kraft und Gelassenheit besser erkennen und nutzen. Der Fokus des Kurses liegt auf Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

10 x mittwochs, 18.30 – 19.45 Uhr

**Kursstart: 22. April 2026**

Jayani Yoga & Klang, Kreuzstraße 34, 40699 Erkrath

Kursleitung: Birgit Handke

140 EUR\*

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

### Information und Anmeldung:

Jayani Yoga & Klang  
Birgit Handke, Yogalehrerin & Yogatherapeutin  
Kreuzstr. 34  
40699 Erkrath  
Tel. 0172-2033966  
[www.jayani-yoga.de](http://www.jayani-yoga.de)  
[jayani@jayani-yoga.de](mailto:jayani@jayani-yoga.de)  
Facebook: Jayanis Welt  
Instagram: JayaniYoga

