

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

jayani@jayani-yoga.de

Facebook: Jayanis Welt

Instagram: JayaniYoga

