

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, 18.00 – 19.15 Uhr

Kursstart: 16. September 2026

(Der Kurs endet am 9. Dezember 2026; zwischen 4. und 5. Kurstermin liegen drei Wochen Studioferien)

Jayani Yoga & Klang, Kreuzstraße 34, 40699 Erkrath

Der Kurs wird angeleitet durch eine qualifizierte Yogalehrerin aus dem Team von Jayani Yoga & Klang

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

