

Präventionskurs



Hatha Yoga

Stressbewältigung / Entspannung

Termine: Dienstag, 16.01. - 06.03.2018 (8 Übungseinheiten)
Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Sportraum: Neues Studio im Helbach-Haus (1. Stock)

Yoga-Trainerin: Silke Möbus
Hatha Yoga Lehrerin BDY geprüft



Dieser Kurs ist für Yoga-Neulinge und -Wiedereinsteiger geeignet.

Der Unterricht beginnt mit einfachen Übungen und baut schrittweise darauf auf. Vermittelt werden Grundlagen der Körperhaltungen und Bewegungen, Feinheiten der Körperhaltungen, Koordination von Atmung und Bewegung, die Beachtung der Unterschiede von Anspannung und Entspannung im Körper.

Der Kurs ist von der **Zentralen Prüfstelle Prävention** zertifiziert worden und wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Informationen + Anmeldungen:



Turnverein Meckelfeld von 1920 e. V.
Telefon: 040-7684925
Telefax: 040-76980782
Mail: info@tvmeckelfeld.de
Homepage: www.tvmeckelfeld.de

