

# Yogakultur

Körper  
Bewegung  
Atem  
Entspannung  
Stille



Yoga-Präventionskurse 2019

am Bayerischen Platz

# Yoga-Präventionskurse 2019

am Bayerischen Platz

**Kurs 1** 16.01.2019 – 03.04.2019

**Kurs 2** 08.05.2019 - 10.07.2019

**Kurs 3** 18.09.2019 - 04.12.2019

**Wann:** mittwochs 18:45 – 20:15 Uhr

**Wo:** Raum für Kommunikation und Entwicklung  
Salzburger Str. 10 A · 10825 Berlin

**Kosten:** 120 Euro für 10 Termine / 144 Euro für 12 Termine

Die Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention anerkannt.  
Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 75 Euro pro Kurs.



Sanfte und kraftvolle Körperübungen zur Kräftigung und Dehnung, Atem- und Entspannungsübungen, Visualisierungen und Meditation.

Sie lernen, Körper, Gefühle und Atem besser wahrzunehmen. So können Sie die Verbindung zu sich selbst wieder stärken.

Sigrid Künstler, Yogalehrerin BDY / EYU  
Mitglied im **BDY**

(Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.)

Tel: 030 789 55 173

info@yogakultur.de

[www.yogakultur.de](http://www.yogakultur.de)



Ich freue mich auf Sie!

