

Yogakultur

Körper
Bewegung
Atem
Entspannung
Stille



Yoga-Präventionskurse 2020

am Bayerischen Platz

Yoga-Präventionskurse 2020

am Bayerischen Platz

Kurs 1 15.01.2020 – 25.03.2020

Wann: mittwochs 17.00–18.30 Uhr · für Geübte
mittwochs 18.45–20.15 Uhr · für alle

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

Kosten: 130 Euro für 10 Termine / 156 Euro für 12 Termine
Die Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention anerkannt.
Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 75 Euro pro Kurs.

Weitere Kurse: 29.04.2020 – 01.07.2020 18.45–20.15 Uhr (10 Termine)
16.09.2020 – 02.12.2020 18.45–20.15 Uhr (12 Termine)



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 Künstner, Yogalehrerin BDY / EYU
Mitglied im **BDY**

(Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.)

Tel: 030 789 55 173

info@yogakultur.de

www.yogakultur.de

Ich freue mich auf Sie!

