

Yoga @ Home

Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 25.01.2021

8 Übungseinheiten à 60 Min.

Kursgebühr: 100 EUR



Zertifizierter Präventionskurs zur Stressbewältigung und Entspannung Kurs-ID: 20191215-1159388

Dieser Kurs kann nach § 20 Abs. 1 SGB V
als Präventionsmaßnahme von Ihrer gesetzlichen
Krankenkassen bezuschusst werden.

In diesen „besonderen“ Zeiten kann Yoga eine Unterstützung sein, **Stress** zu kompensieren, das **Immunsystem** zu stärken, den **Körper fit** zu halten. Auch der Austausch in der kleinen Gruppe hilft uns – mit Abstand – zusammen zu bleiben.

Dieser Kurs findet online statt und setzt einen Internetzugang, wie einen PC oder Tablett mit Kamera voraus.

Infos zur Anmeldung, Termine, Ablauf des (online) Unterrichts unter:



Sylvia Glas

Tel. 679 075 65 oder 0176 5225 1208

www.yoga-waldperlach.de

info@yoga-waldperlach.de