



Yoga

Für Anfänger- und Wiedereinsteiger

Kursbeginn: 22. KW.2024

Dienstag: 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

19.00 Uhr - 20.30 Uhr

Mittwoch: 19.00 Uhr - 20.30 Uhr

**Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft
gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von
Präventionskursen - § 20 SGB V**

Die Yogaeinheiten sind geeignet für Anfänger und
Wiedereinsteiger.

Eine gesunde Mischung aus Körperspannung, Dehnung
und Entspannungsphasen.

Der Sonnengruß besteht aus 12 fließenden
Bewegungsabläufen, die im Atemrhythmus angesagt
praktiziert werden. Alle weiteren Asanas (Yogaübungen)
werden gehalten, sodass eine ganzheitliche Wirkung
eintreten kann.

Der Körper wird auf eine ganz besondere Weise
wahrgenommen.

In den Yogastunden werden Atmung und Bewegung
harmonisch miteinander vereint

Bezuschussung nach Kursende - Höhe je nach Krankenkasse



Sohana (Beate) Hensel

Yogalehrerin, Ayurveda Masseurin, Reiki II


Von-Droste-Hülshoff-Straße 12

37688 Beverungen - Wehrden



www.sohanas-yogawelt.de

 [sohanas_yogawelt](https://www.instagram.com/sohanas_yogawelt)

 0172-5619982