

Hatha Yoga

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Achtsamkeit, Meditation und bewusste Entspannungstechniken Gesundheit fördern wirken. Erfahren Sie die positiven Effekte von Yoga auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit durch Hatha Yoga. In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie einfache Yoga-Übungen und Atemtechniken, um Stress abzubauen und den Körper zu stärken.

In jeder Hatha Yoga Stunde werden die Asanas bei ruhiger, gleichmäßiger Atmung bewusst gehalten. Es werden Verspannungen in unterschiedlichsten Muskelgruppen verdeutlicht und können schnell und effektiv gelöst werden.

Egal, ob du ein Yoga-Neuling oder Wiedereinsteiger bist, diese Stunde wird dir guttun.



ACTIVE Mitglieder und 10er-Karten-Inhaber können am Donnerstag die offene Yogastunde von 18.00 -19.00 Uhr nutzen.

Unsere Hatha Yoga Kurse werden von Sofia Schmitt, ausgebildete Yogalehrerin (Berufsverband der Yoga Vidya) und Klangtherapeutin angeleitet.

Yoga als Präventionskurs? Auch das ist möglich!

Als abgeschlossener 10 Wochen Kurs a 60min ist der Kurs von 19.15 Uhr - 20.15Uhr gemäß den Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes im Rahmen des § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Eine Übernahme der Kosten ist durch die Krankenkasse möglich.

Kursbeginn: Donnerstag 11.05.2023

Sie möchten am Präventionskurs teilnehmen?

Sprechen Sie uns an!

