

Hatha Yoga

als Präventionskurs

(Krankenkassenkurs nach §20 SGB V)



Hatha Yoga ist eine ganzheitliche fernöstliche Methode zur Förderung des Körperbewusstseins, der Meditation und Entspannung. Das regelmäßige Üben von Hatha Yoga hilft, den Stressbelastungen des Alltags und eventuelle psychosomatische Beschwerden wie Verspannungen oder Kopfschmerzen vorzubeugen und die Eigenwahrnehmung zu fördern. Die Kombination von körperlichen Übungen und der Wahrnehmung des Atems wirken sich ganzheitlich auf die Gesundheit der Übenden aus. Hormonelle Steuerungen, die Funktion des Nervensystems sowie die Verdauungstätigkeit werden verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Das regelmäßige Üben von alltagsnahen Meditationsübungen und Entspannungssequenzen geben den Teilnehmern ein gutes Handwerk für die tägliche Praxis zu Hause mit.

Präventionskurse können bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Wann? Samstags 11:15 Uhr

Zeitraum: 11.01.2025 – 08.03.2025 (8 Termine)

Beitrag: 130,00 €

Anmeldung unter <https://rebeccawittkamp.de/neuigkeiten-und-aktuelles/>

Ich freue mich auf Dich.

Rebeccas Studio

Breite Str. 28a

50226 Frechen

0157-516 45 403

rebeccasstudio@rebeccawittkamp.de

www.rebeccawittkamp.de



Rebeccas Studio
Deine sportliche Auszeit