

per Post oder E-Mail (s.u.) zurück an:

Angelika Zimmer
meinYOGAzimmer
Am Winkel 6
58300 Wetter

email: meinYOGAzimmer@web.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den nachstehenden Kurs an:

Hatha-Yoga für ALLE (s. Infoblatt)
als Präventionskurs nach §20 Absatz 1 SGB

Ort: Postsportverein HAGEN
Am Sportpark 18
58097 Hagen

Termin: **04.02.2020 –24.03.2020**
dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr
Mindestteilnehmer: 6

Kosten*: Kursgebühr: EUR 96,00 (8 x 90 min)

Der Platz ist erst reserviert, wenn die volle Teilnahmegebühr eingegangen ist. Muss der Kurs aufgrund mangelnder Teilnehmeranzahl abgesagt werden, so wird der gezahlte Betrag unverzüglich zurückerstattet.

Dieser Kurs ist nach §20 Absatz 1 SGB bezuschussbar.

Name: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____

E-Mail:** _____

Ort, Datum _____ **Unterschrift:** _____

** Mit Angabe meiner E-Mail-Adresse erkläre ich mich einverstanden, dass ich allgemeine Informationen zum Yoga-Kurs sowie Rechnungen bzw. Quittungen in elektronischer Form erhalte. Die E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben.

Infoblatt zum Hatha Yoga für ALLE mit/ohne Vorkenntnisse

- **Stabilität • Kräftigung • Entspannung •**

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die ganz bewusst etwas für sich tun möchten.

Den **Körper neu wahrnehmen, Kräfte aufbauen, innere Spannungen loslassen**, alles das sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Die Yogaübungen im Rhythmus des eigenen Atems eignen sich in besonderer Weise dazu, wieder bei sich anzukommen, Gedanken loszulassen... der Geist wird ruhig und entspannt.

Durch die Übungen wird ganz gezielt die **Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur** angesprochen. Dadurch erlangst Du mehr Stabilität in Deiner Mitte. Des Weiteren hast Du die Möglichkeit, Verspannungen durch sanfte **Dehn- und Mobilisationsübungen** wieder zu lösen.

Die abschließende **Tiefenentspannung** lässt Körper und Geist regenerieren und schafft Dir neue Kraft für die bevorstehenden Aufgaben Deines Alltages.

Yoga kann Dir dabei helfen Deine Körpermitte zu stärken, tief durchzuatmen, Dich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren und den Stress des (Familien-)Alltags hinter Dir zu lassen.

Was macht das dieser Kurs für Dich?

- Kräftigung und Stärkung der Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur
- Kräftigung und Stärkung des Beckenbodens
- Schaffung einer inneren Ruhe und Stärkung der Konzentration
- Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur
- Entlastung und Dehnung der Wirbelsäule
- Senkung der Stresshormone
- Lösen von Anspannungen, Verspannungen und Blockaden

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Yoga-Kurs ist an Frauen gerichtet, die ihre Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren und sich gleichzeitig eine kleine Auszeit aus dem (Familien-)Alltag nehmen möchten.

Er ist für Yogaerfahrene sowie auch für Yoganeulinge geeignet.

Dieser Kurs ist nach §20 Absatz 1 SGB zertifiziert. Daher wird er von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention bis zu 100 % bezuschusst.