

VHS online Yogakurs



In diesem Yogakurs bilden Medizin und Gesundheit bei allen Übungen die Basis. Hier wird Yoga als präventive, therapeutische und rehabilitative Maßnahme unterrichtet. Mit gezielten Übungen wird der Körper gekräftigt und die Haltung verbessert, Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduzieren. Zusätzlich zu Körperhaltungen werden Atemübungen und Entspannungstechniken gelehrt. Der Kurs ist für alle Altersstufen, Anfänger und Geübte geeignet.

Erstattung bzw. Zuschuss durch die Krankenkassen nach § 20 SGB V möglich.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

Kursort: online

Kursdaten: 4 Termine ab **Donnerstag 04.03.21** von 17:30-19:00Uhr
4 Termine ab **Freitag 05.03.21** von 9:30 - 11:00 Uhr

Dozentin: Kristina Ulm-Hof
Medical Yoga Lehrerin, Ergotherapeutin, Bobath Therapeutin

Anmeldung: VHS Neustadt a.d. Aisch - Bad Windsheim
Postanschrift: Postfach 1520 | 91405 Neustadt a.d.Aisch
Telefon 09161 922602 | Fax 09161 9290260.
E-Mail: vhs@kreis-nea.de oder auf der Homepage