



YOGA

HATHA YOGA

Präventionskurs für Erwachsene in der Kita Maximiliankorso

Der Kurs baut systematisch auf und führt dich in die klassischen Asana-, Atem- und Entspannungstechniken des Hatha Yoga ein. Du lernst die genauen Ausrichtungen und Muskel-Aktivierungen in den Asanas (Körperstellungen), die Einsatzbereiche Deiner Muskulatur und Bewegungsabläufe kennen und spürst dabei die Verbindung von Körper und Geist.

Start: 06.03.2025 - 22.05.2025 (außer am 01. und 08.05.)
donnerstags von 18:00 - 19:00 Uhr
10 x 60 Minuten, 140,00 Euro im Voraus

Die GKK übernehmen in der Regel bis zu 2 x im Jahr 80 -100% der Teilnahmegebühr. Bitte fragt vorab bei eurer GKK an!
Am Ende des Kurses erhaltet ihr eine Teilnahmebescheinigung, die ihr bei der GKK einreicht; die Bezuschussung erfolgt rückwirkend.

Mitzubringen sind: eine Yogamatte
Der Kurs findet ab 6 Personen statt (maximal 15 Personen)
Ort: Kita Maximiliankorso, Maximiliankorso 35, 13465 Berlin



Kursleiterin: Christiane Buß

Anmeldung:

Telefon: 01 76 - 81 18 4444

E-Mail: christiane@janibuss.de