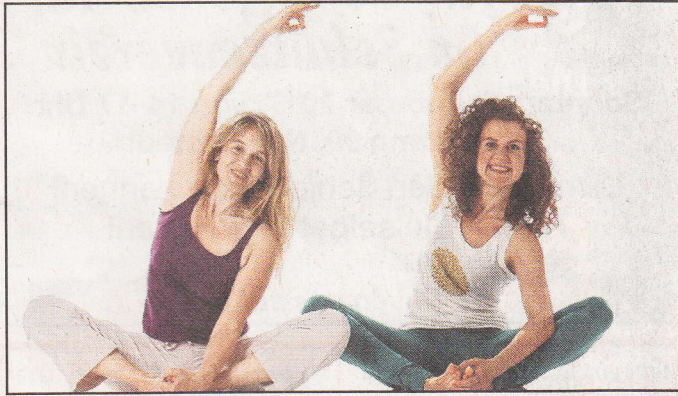


# Yoga-Krankenkassenkurse Anzeige bei Yoga Vidya Norderstedt



Schmetterling zur Hüftöffnung mit Seitdehnung.

Foto: pmi

**NORDERSTEDT** (pmi). Anfang März starten bei Yoga Vidya Norderstedt die Yoga Präventionskurse, die von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. „Mit sieben Kursen für Anfänger- und Wiedereinsteiger bieten wir das größte Angebot an Präventionskursen im Norden von Hamburg“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt, „und decken damit jede Tageszeit ab. So können sowohl Berufstätige mit normalen Arbeitszeiten, als auch Beschäftigte im Schichtdienst und nicht Berufstätige in den Genuss ihres Yogakurses kommen.“

Die Kurse starten ab Dienstag, 6. März, und finden an acht aufeinanderfolgenden Terminen á 90 Minuten statt. Kurstermine sind am Dienstag und Mittwoch um 9.45 Uhr sowie Montag, Mittwoch und Donnerstag um 18.15 Uhr und die beiden Spätkurse am Montag und Dienstag um 20 Uhr.

Yoga verhilft zu frischer Energie, insbesondere, wenn man sich müde und antriebslos

fühlt. Hierbei werden durch gezielte Übungen die Energiezentren wieder aufgeladen. Dies geschieht nicht nur mit den Körperübungen, auch Meditation, Atemübungen, Übungen zur Fokussierung des Geistes und Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autosuggestion, Phantasiereisen und Klangentspannung sind ebenfalls fester Bestandteil des Yogakurses.

Yoga hilft zudem, mit Stress besser umgehen zu können, Schultern und Nacken zu entspannen sowie den Rücken gezielt zu stärken. Auch kann eine regelmäßige Yogapraxis zu mehr Gelassenheit und einer höheren Belastbarkeit führen. Die Kurse können ohne Rezept besucht werden und der Zuschuss nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden.

Anmeldung bitte über die Homepage [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt) oder per E-Mail an [norderstedt@yoga-vidya.de](mailto:norderstedt@yoga-vidya.de)