

# Krankenkassenkurse bei Yoga Vidya Norderstedt

**NORDERSTEDT** (pmi). Nach den Osterferien starten bei Yoga Vidya Norderstedt die Präventionskurse, die bei allen gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden können. „Wir erweitern unser Angebot an Präventionskursen und bieten nun auch am Dienstag Abend um 20 Uhr einen Spätkurs an,“ sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt.

„So haben auch die Arbeitnehmer mit langer Arbeitszeit und hoher Arbeitsbelastung die Möglichkeit, gezielt etwas gegen Stress im Beruf zu unternehmen.“ Die Kurse starten ab dem 12. April und finden an zehn aufeinanderfolgenden Terminen á 90 Minuten statt. Kurstermine sind am Dienstag und Mittwoch um 9.45 Uhr sowie Mittwoch und Donnerstag um 18.15 Uhr und der neue Spätkurs am Dienstag um 20 Uhr.

Yoga hilft, 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. In den Präventionskursen bei Yoga Vidya Norderstedt werden



**Yoga hilft, mit Stress besser umzugehen.**

Foto: pmi

neben den Yoga-Körperübungen auch entspannende Atemtechniken vermittelt.

Ein weiterer fester Bestandteil einer jeden Yogastunde ist das Erlernen von Methoden

um den Geist zu beruhigen. Eine Kurzmeditation rundet die Yogastunde ab.

Die Kurse können ohne Rezept besucht werden und der Zuschuss kann 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)