

Auszeit von der Krise: Neue Yoga-Präventionskurse



Die Vorbeuge hilft sich von Altem zu lösen und den Blick nach vorne zu richten.

Foto: Yoga Vidya/hfr

NORDERSTEDT (pmi). Homeoffice, Homeschooling, wenig Bewegung und die ganze Krise haben stark an den Nerven gezerrt. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um endlich wieder etwas für sich zu tun, um gesund und aktiv zu bleiben. „Aufgrund der aktuell sehr großen Nachfrage nach Entspannungsyoga haben wir das Angebot an Yoga-Präventionskursen, die von allen Krankenkassen bezuschusst werden, stark erweitert“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Wir bieten nun zwölf Präventionskurse an sechs Tagen, sowie zwei XXL-Yogakurse für die runde Figur in der Woche an, neben den elf offenen Yogaklassen, denn Yo-

ga entspannt, macht glücklich und gibt wieder Normalität.“

In den für Anfänger und Wiedereinsteiger geeigneten Kursen haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, endlich wieder außerhalb der eigenen vier Wände etwas nur für sich zu tun und nach der Isolation erneut mit Gleichgesinnten Yoga zu praktizieren. Entspannen und mit sanfter Bewegung langsam wieder zurück zur Normalität zu kommen, ist bei Yoga Vidya Norderstedt mit Abstand somit am Besten gewährleistet. Die 14 neuen Kurse starten an sechs unterschiedlichen Tagen ab dem 24. August. Die genauen Termine und Anmeldungen gibt es unter www.yoga-vidya.de/center/norderstedt/start