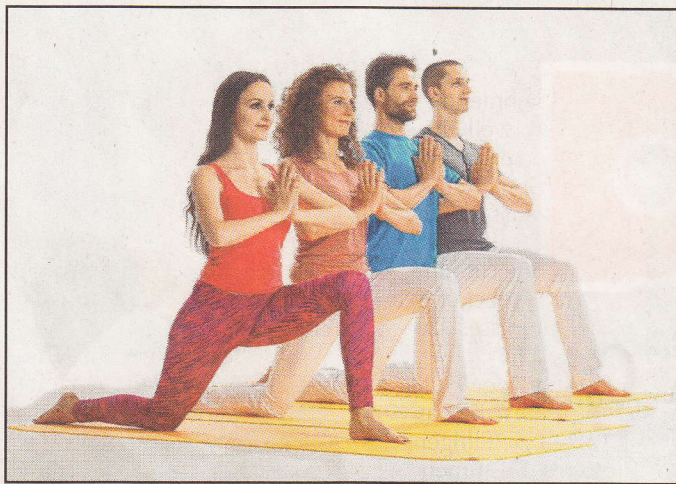


Krankenkassenkurse bei Yoga Vidya

NORDERSTEDT (pmi). Anfang Januar startet bei Yoga Vidya Norderstedt das erweiterte Programm der Yoga-Präventionskurse, die von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. „Ich freue mich, dass wir den Präventionsbereich weiter ausbauen können und nun sieben Krankenkassen-Präventionskurse in der Woche anbieten werden,“ sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Die Kurse richten sich speziell an Anfänger und Wiedereinsteiger sowie Menschen mit Rückenbeschwerden.“ Die Kurse starten ab dem 9. Januar 2017 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 speziell für Arbeitnehmer zwei Spätkurse am Montag und 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 re-



Sprintervariation zum Ausgleich bei sitzenden Tätigkeiten.

Foto: pmi

gelmäßige Yogapraxis zu mehr Gelassenheit und einer höheren Belastbarkeit führen. Bei Yoga Vidya Norderstedt wird der ganzheitliche Yoga praktiziert, der über die reinen Körperübungen hinausgeht. Neben den Asanas (Yogaübungen) werden auch Atemtechniken, Tiefenentspannungstechniken und Meditation vermittelt. Auch Methoden zur Kontrolle des Geistes, gerade

in stressigen Situationen, sind ebenfalls ein fester Bestandteil jeder Yogastunde. Die Kurse können ohne Rezept besucht werden und der Zuschuss, in der Regel 80 Prozent, nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden.

Weitere Details und Anmeldung im Internet unter www.yoga-vidya.de/norderstedt