

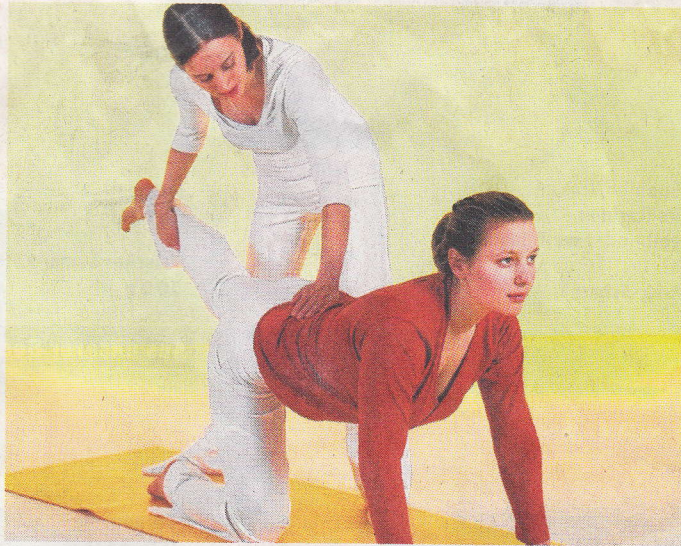
Neue Kurse bei Yoga Vidya in Norderstedt

Jetzt den Platz in den Krankenkassenkursen vormittags bis abends sichern

Norderstedt (pmi). Direkt nach den Sommerferien starten bei Yoga Vidya Norderstedt die Präventionskurse, die bei allen gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden können. „Sichere dir jetzt deinen Platz in unseren Vormittags-, Abend- und Spätkursen,“ sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Aufgrund der hohen Nachfrage erweitern wir unser Angebot und bieten nun auch am Montag Präventionskurse zusätzlich zu den offenen Kursen an.“

Die Präventionskurse starten ab 5. September 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 Spätkurse speziell für Arbeitnehmer am Montag und Dienstag um 20 Uhr.

Im Programm sind diesmal auch spezielle Asanas (Yogaübungen), die nach der Sommerpause wieder frische Energie in den Körper geben und die Erholung aus



Die neuen Präventionskurse bei Yoga Vidya in Norderstedt starten am 5. September.

Foto: pmi

der Urlaubszeit noch für eine lange Zeit erhalten. Dies geht besonders gut mit dem Sonnengruß, der ein fester Bestandteil einer jeden Yogastunde ist. Diese Übung regt den Kreislauf an, weckt Lebensenergien und schenkt Selbstvertrauen. Der Sonnengruß ist auch als eigene Übung gut geeignet, besonders am Morgen oder einfach zwischendurch, wenn der Akku mal wieder leer ist.

Yoga hilft zudem, mit Stress besser umgehen zu können. Auch kann eine regelmäßige Yogapraxis zu mehr Gelassenheit und einer höheren Belastbarkeit führen und einen guten Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag darstellen. In den Präventionskursen bei Yoga Vidya Norderstedt werden 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..

Die Kurse können ohne Rezept gebucht werden und der Zuschuss nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden. Anmeldung bitte über die Homepage www.yoga-vidya.de/norderstedt oder per E-Mail an norderstedt@yoga-vidya.de