

# Neue Krankenkassenkurse bei Yoga Vidya Norderstedt

## Präventionskurse bei Yoga Vidya Norderstedt

Norderstedt (pmi). Ende Oktober starten bei Yoga Vidya Norderstedt die Präventionskurse, die bei allen gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden können. Der Urlaub ist vorbei und der Alltag ist wieder im vollen Gange. „Die Erholung kommt dabei leider viel zu schnell wieder in Vergessenheit“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Starte daher entspannt und kraftvoll in die dunkle Jahreszeit und sichere dir jetzt deinen Platz in unseren Vormittags-, Abend- und Spätkursen.“

Die Präventionskurse starten ab dem 31. Oktober 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 der Spätkurs speziell für Arbeitnehmer am Dienstag um 20 Uhr.



**Stress abbauen bei Yoga Vidya Norderstedt.**

Foto: pmi

Ein Schwerpunkt in den Präventionskursen sind Übungen für entspannte Schultern und Nacken und zur Stärkung des Rückens. Verspannungen und Schmerzen in diesem Bereich sind häufig auch die

Auswirkung von zu viel Stress. Es geht beim Yoga also darum, das Ungleichgewicht von zu viel Stress, Arbeit und dem zu wenig an Entspannung, Erholung und Bewegung auszugleichen.

Yoga ist nicht nur ein altin-

disches Gesundheitssystem, auch wenn viele Menschen zunächst nur die Asanas, die Yogaübungen auf der Matte, sehen. Yoga ist viel mehr, denn es wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele und den Geist.

So werden in den Präventionskursen bei Yoga Vidya Norderstedt 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 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](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt) oder per E-Mail an [norderstedt@yoga-vidya.de](mailto:norderstedt@yoga-vidya.de)