

# Krankenkassenkurse bei Yoga Vidya Norderstedt

Anmelden zu Vormittags-, Abend- und Spätkursen

Norderstedt (pmi). Mitte Juni starten bei Yoga Vidya Norderstedt die Präventionskurse, die bei allen gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden können. „Starte entspannt in den Sommer mit unseren Vormittags-, Abend- und Spätkursen,“ sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt.

„Mit unserem Spätkurs haben wir auch für Arbeitnehmer mit langer Arbeitszeit und hoher Arbeitsbelastung die Möglichkeit, gezielt etwas gegen Stress im Beruf zu unternehmen.“ Die Kurse starten ab dem 21. Juni und finden an acht 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 Spätkurs am Dienstag um 20 Uhr.

Im Programm sind diesmal auch spezielle Asanas (Yogaübungen), die optimal auf den Urlaub vorbereiten, wie zum Beispiel die Sphinx (siehe Foto). In dieser Asana ist es bequem möglich ein spannendes Buch zu lesen, zum Beispiel am Strand oder auch auf der Wiese im Freibad oder Stadtpark. Die



„Starte entspannt in den Sommer“, lautet das Motto bei Yoga Vidya in Norderstedt.

Foto: pmi

Sphinx ist eine ideale Übung zur behutsamen Stärkung der Rückenmuskulatur. Sie dehnt sanft die Brustwirbelsäule und massiert die Bauchorgane. Durch diese Asana wird außerdem die Flexibilität der Wirbelsäule verbessert. Der Rückenstrecker und der Gesäßmuskel werden gestärkt. Gleichzeitig wird die Bauchmuskulatur, die Halsmuskeln und der Hüftbeuger gestreckt.

Yoga hilft zudem, mit Stress besser umgehen zu können. Auch kann eine regelmäßige Yogapraxis zu mehr Gelassenheit und einer höheren Belastbarkeit führen. In den Präventionskur-

sen 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. 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 über [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)