

YOGA-Kurs für Einsteiger/innen

Ich leite Schritt für Schritt die YOGA-Praxis an und ergänze die Übungen mit der dazugehörigen Theorie.

Um eine individuelle Unterstützung zu ermöglichen, findet der Kurs in einer Gruppe von max. 12 Teilnehmer/innen statt.

Wann:

Wochentag/e
und Uhrzeit

Ort:

Yogaschule / Name
Straße Nr.
Postleitzahl Stadt

Raum

Einstieg jederzeit möglich!

Portrait

Unterricht

Gerne berate ich Sie persönlich in einem Erstgespräch und freue mich über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Vorname Nachname

E-Mail

Telefon

Internet



Yoga-Unterricht deutschlandweit -
Mehr Informationen unter ymta.org

IHR YOGA GESUNDHEITSKURS

mit Krankenkassen-Zuzahlung

Lernen Sie YOGA als Mittel zur
Förderung der psychischen
und körperlichen Gesundheit



Gutschein für eine
YOGA-Stunde zum Kennenlernen
und Ausprobieren

Krankenkassen-Zuzahlung zum Yoga-Kurs:

Mein YOGA-Kurs ist von der **zentralen Prüfstelle Prävention** zertifiziert und wird von den **gesetzlichen und betrieblichen Krankenkassen** mit 80 - 100 % bezuschusst. Eine Verschreibung vom Arzt ist dafür nicht nötig, die Krankenkassen fördern YOGA für alle.

Ich freue mich, Ihnen ein hochwertiges Angebot an YOGA-Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention anbieten zu können.

Meine Ausbildung:

Dreijährige krankenkassen-zertifizierte Ausbildung beim YOGA FORUM MÜNCHEN e.V., unter der Leitung von adj. Prof. Reinhard Bögle.

Das Ausbildungskonzept wurde von unterschiedlichen Institutionen aufgegriffen und angewandt, darunter der München Volkshochschule, der TU München und dem medizinischen NIMHANS Institut in Indien.

Gesundheits-Förderung durch YOGA:

Die Inhalte meines YOGA-Gesundheitskurses basieren auf neuesten **wissenschaftlichen Erkenntnissen** und der erfolgsbewährten YOGA-Praxis.

Es ist ausreichend bekannt, dass YOGA gesundheitsfördernd ist, etwa im Hinblick auf:

- Stress
- Überlastung
- Wirbelsäule
- Gelenke
- Muskelverspannungen
- fehlende Muskelkraft
- Herz-Kreislaufsystem
- Schlafstörungen
- leichte Depression, u.v.m.

Der Fokus liegt auf körperlichem und mentalem Training, das Sie Zuhause selbst üben und wiederholen können.

Der Kurs ist ohne Ideologien oder spezielle Weltanschauungen.

YOGA hilft Ihnen gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen, in Bezug auf:

