

## **Yoga - Im Fluss des Lebens**

**Do 18.05.2023, 10.00 - 11.30 Uhr**

**Ort:**

Hinterschmiding, Yoga-Häuschen Sommerland  
Langfeld 63, 94146 Hinterschmiding

Der klassische Ha-Tha-Yoga in Verbindung mit sanften, dynamischen Vinyasa-Yoga-Flows ist eine ganzheitliche und bewährte Form des Yoga. Durch gezielte Übungseinheiten - einige dynamisch im Atemrhythmus, andere in Ruheposition - wird auf harmonische Weise die Entspannung und Flexibilität des gesamten Körpersystems und des Geistes gefördert.

Die Kurse finden ausschließlich für individuelle Kleingruppen mit ausreichend Platz für jede/n Teilnehmer/in in einem schönen, gut belüfteten, angenehm warmen und lichtvollen Übungsraum statt. Auf Wunsch und nach Bedarf kann auch im Freien geübt werden.

Es handelt sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse.

**Mitveranstalter:**

KEB

**Referentin:**

Yogalehrerin (B.f.Y.) Claudia Bindl

**Kosten:**

96 Euro

**Hinweis:**

\* Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 90 Min, keine Kurseinheiten: 04., 11. und 18.11.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga- bzw. Isomatte, Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!