



Kursbeschreibung Präventionskurs Destress Yourself: Sanftes Hatha-Yoga (all levels/all ages)

- Von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifizierter Kurs -

Du möchtest dir ent-stressende und regenerierende 90 Minuten schenken und dabei deinen Körper kräftigen und dehnen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Dich!

In diesem Kurs steht die Förderung von Entspannung und Erholung im Vordergrund. Du kräftigst, mobilisierst und dehnst deinen gesamten Körper auf sanften Niveau. Dein Geist kommt immer mehr zur Ruhe und dein Nervensystem beruhigt sich. Nach einer kurzen Anfangsentspannung und ein paar Aufwärmübungen praktizieren wir verschiedene Yogastellungen (Asanas) und deren Variationen. Dabei kombiniere ich gern unterschiedliche Yogastile. Zudem lernst du verschiedene Atemübungen (Pranayama) und wirst mehr über Stressmanagement und einen besseren Umgang mit Stress für dich lernen. Im letzten Teil der Yoga-Stunde findest du genügend Raum für Entspannung und Ruhe in der Tiefenentspannung (Savasana). Hier kommst du ganzheitlich zur Ruhe.

In den einzelnen Stunden integriere ich verschiedene Klanginstrumente und praktiziere unterschiedliche Entspannungstechniken in der Tiefenentspannung (z.B. Progressive Muskelrelaxation Fantasiereisen, angeleitete Meditationen, Body Scan, Yoga Nidra, Autogenes Training).

In meinem Kurs geht es nicht um Leistung oder Können; vielmehr geht es darum, dass du eine für dich regenerierende Auszeit von deinem Alltag auf deiner Yogamatte verbringst, dein Tempo selbst bestimmst und deine Grenzen für dich achtsam wahrnimmst und achtest. Erfahre den Wert von Yoga in einer exklusiven, kleinen Gruppe. Alle Altersklassen sind Willkommen! Ich freue mich sehr auf dich und unsere gemeinsame Zeit auf der Yogamatte!

Goody: Jeder Teilnehmer erhält ein kostenloses fünfseitiges Handout mit Informationen zu Yoga, Stressmanagement sowie fünf Coaching-Impulsen für dein persönliches Stressmanagement

Anmerkung zur anteiligen Kostenerstattung deiner Krankenkasse:

Die Kursgebühr ist vor oder zum ersten Yoga-Termin an mich zu bezahlen (bar oder per Überweisung). Voraussetzung für eine Erstattung ist, dass du an min. 8 von 10 Terminen teilnimmst. Wenn du dies erfüllst, stelle ich dir eine Bescheinigung am Ende des Kurses aus, die du selbstständig an deine Krankenkassen sendest. Unter der Kurs-ID: KU-ST-8DV17R kannst du deinen Erstattungsbetrag bei deiner Krankenkasse vorab erfragen. I.d.R. liegt die Erstattung zwischen 70 - 80% der Kursgebühr. Die Bezugsschussung erhältst du direkt von deiner Krankenkasse auf dein Konto.

Generelle Anmerkung:

Bei körperlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Einschränkungen, wie z.B. Wirbelsäulenerkrankungen, nach Operationen o.ä., lasse dich bitte vorher von einem Arzt beraten.