



## Präventionskurs

# Hatha-Yoga

**02.09. - 04.11.19 Montag, 17.00-18.00 Uhr**

Eine Hatha-Yogastunde ist geprägt von eher langsamen und entspannten Yoga Übungen. Diese Yoga-Art verbindet auf wunderbare Weise eine Festigung des Gleichgewichtssinns (körperlich und innerlich) mit einer Stärkung von Flexibilität und Muskulatur. Harmonisierung von Körper, Geist und Seele mitunter durch erprobte Atemtechniken.

*Der Präventionskurs beinhaltet 10 Einheiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.*

*Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Teilnahme eine Bestätigung, welche Sie bei der Krankenkasse zur Kostenrückerstattung einreichen können.*

- Dauer je Einheit: 60 Minuten
- Kosten vor Erstattung: 100 Euro
- Ort: HausLeben Bad Liebenwerda

## Anmeldung bei Ihrem Epikur-Team oder unter

Gesundheitssportverein Epikur e.V.  
Südring 6 | 04924 Bad Liebenwerda  
Tel.: 035341 477250 | Fax: 035341 477279  
Mail: [gsv@epikur-zentrum.de](mailto:gsv@epikur-zentrum.de)