



treffpunktyoga
begegne dir ...

YOGAKURS

IM SPORTRAUM DES NHV

08:30

IMMER MITTWOCHS | AB 11. MÄRZ

Was ist Yoga?

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Yoga wird auch als „Einheit“, „Verbindung“ oder „Harmonie“ übersetzt.

Jeder Mensch kann in jedem Alter Yoga praktizieren und davon profitieren!

Entdecken Sie die zahlreichen, positiven Wirkungen regelmäßiger Yogapraxis auf Körper und Geist. Freuen Sie sich auf ein verbessertes Körpergefühl, körperliche Fitness und eine erhöhte Vitalität. Dazu vereint Yoga verschiedene Techniken und die jeweiligen Übungen werden an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst. Sie profitieren mit einem ganzheitlichen Ergebnis auf Ihren Körper und mit einer Verbesserung Ihrer Stimmung. Alles was Sie benötigen: Neugier, Freude, Mut sich einzulassen und etwas Neues zu lernen und zu erlernen.

Yoga zu üben ist einfach!

Yoga ist eine einfache und zugängliche Praxis, die Freude und neue Energie in Ihr Leben bringen kann. Yogaübungen werden von Menschen aller Generationen praktiziert. Sie können helfen körperliche und geistige Fähigkeiten zu entwickeln, zu stärken und zu steigern, und bis ins Alter zu erhalten. Die Entspannungsübungen geben Ihrem Körper und Geist die Chance, sich zu erholen und zu regenerieren, während ausgleichende Atemübungen eine beruhigende Wirkung haben und Ihnen helfen können, Stress abzubauen.

In 8 Yogastunden á 45 Minuten erlernen Sie verschiedene Yogaübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Zudem beinhaltet jede Yogastunde Entspannungsphasen.

Die Kursgebühr für 8 Termine á 45 Minuten beträgt **110,- €**. Sind Sie bei der AOK Sachsen versichert? Dann beantragen Sie einen Gutschein für ein Angebot: Entspannung/Stress.

Andere Krankenkassen zahlen Zuschüsse. D.h. Sie bekommen nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Erkundigen Sie sich auch gern bei Ihrer Krankenkasse wie dieser Kurs gefördert wird.



YOGALEHRERIN: KATJA SIEMENS

YOGA IM NHV

Wir üben hauptsächlich im Sitzen und Stehen.

MITTWOCHS | 08:30 | AB 11. MÄRZ

TERMINE

11. März 2026 | 18. März 2026 | 25. März 2026 | 1. April 2026 |
08. April 2026 | 15. April 2026 | 22. April 2026 | 29. April 2026 |

IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG NIMMT GERN FRAU MANJA SCHUBERT ENTGEGEN.