

# Hatha Yoga für Frauen

**Kursbeginn:** 05.01.2021

09.03.2021

11.05.2021

07.09.2021

**Kursdauer:** 8 x 90 Minuten

**Dienstags 19.30 – 21.00 Uhr**

Durch Yoga Übungen, die speziell für Frauen ausgerichtet sind, können Bauch-, Rücken-, Schulter- und Brustmuskulatur bewusst wahrgenommen und gestärkt werden.

Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt dem Beckenboden, der das „Kraftzentrum“ des Körpers ist. Ein starker Beckenboden stabilisiert die inneren Organe des Bauchraumes, stärkt das Körpergefühl und verbessert die Körperhaltung.

Die regelmäßigen Ausführungen der Atem- und Körperübungen helfen, sich körperlich fit und beweglicher zu fühlen.

Bei einer geführten Entspannung kann Energie aufgeladen und Ruhe erfahren werden.

Der Kurs kann ohne Yogavorkenntnisse besucht werden und ist auch für Frauen nach einer Geburt als Rückbildungsyogakurs geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und die eigene Yogamatte mitbringen. Sonst sind Yogamatten, Kissen und Decken im Yogastudio vorhanden.

**Kursgebühr : 100,-€. Dieser Kurs ist als Leistung zur primären Prävention im Sinne des § 20 SGBV anerkannt und kann von den Krankenkassen in Höhe von 80% - 100% bezuschusst werden.**

Viele Frauen nutzen auch die Bescheinigung des Präventionsangebotes im Bonusheft der Krankenkasse.

**Kursleitung:** Barbara Hedderich  
Diplom Yogalehrerin, Beckenbodentrainerin

**Info und Anmeldung:** 02153 / 1377571 oder [Barbara\\_Hedderich@web.de](mailto:Barbara_Hedderich@web.de)

**Veranstaltungsort:** Yogastudio "MyBestYoga", Berliner Höhe 2a, 41748 Viersen

