

Yoga auf dem Stuhl (8 Einheiten)

Kursbeschreibung

In einer festen Gruppe werden leicht zu erlernende Yogaübungen auf dem Stuhl angeboten, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern entsprechend ihrer körperlichen Konstitutionen umgesetzt werden können.

Der Fokus des Kurses liegt auf der Mobilisation der Wirbelsäule. Aber auch die Dehnung der Gelenke, Sehnen und Bänder und die allgemeine Muskelkräftigung sind wichtige Elemente des Kurses. Einheiten zur Atmung und Achtsamkeit runden das Angebot der Stunde ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Bitte in bequemer Kleidung kommen, warme Socken und ein Tuch/Schal mitbringen.)

Termine und Kosten

20.04.	08.06.	Die Kosten für 8 Einheiten (jeweils 15:30-16:30 Uhr)
27.04.	15.06.	betragen 96 Euro .
25.05.	22.06.	Bitte den Betrag überweisen an:
01.06.	29.06.	FIRST, Rifka Behrendt IBAN DE34 1001 0010 0938 2111 00

Abrechnung über gesetzliche Krankenkassen

Der Kursbeitrag kann als Präventionsmaßnahme durch die meisten gesetzlichen Krankenkassen zu 80% erstattet werden. Die Option sollte im Vorfeld mit der eigenen Krankenkasse geklärt werden. Für die Erstattung ist eine regelmäßige Teilnahme an den Kursen erforderlich (mind. 80%).

Kursleitung

Der Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ wird geleitet von Dip.-Sozialpädagogin Rifka Behrendt. Sie ist Entspannungstherapeutin und Yogalehrerin mit zahlreichen Weiterbildungen im Bereich Yoga, u.a. speziell zu den Themen Senioren yoga.

Anmeldung

LAB: 0531-331521

Behrendt: 0162-9822010 oder rifbe@gmx.de



