

vhs Kreisvolkshochschule Salzlandkreis

Präventionskursangebot

Yoga - für Körper, Geist & Seele

Beginn: 18.01. - 15.03.2027 I 17:30-19:00 Uhr

Kursleiter: Karl- Heinz Kotzan

Ort: KVHS Aschersleben,
Raum 1

Gebühr: 112,00 €

Die Kombination aus fließenden Bewegung, verschiedenen Atemübungen und der mentalen Achtsamkeit wirken sich nachweislich positiv auf den Körper aus.
Das Herz-Kreislauf- sowie das Nervensystem und die Muskulatur werden gestärkt.
Wer Yoga regelmäßig praktiziert, kann zudem Stress reduzieren, die Beweglichkeit verbessern und Verspannungen vorbeugen.

Es ist ein anerkannter Präventionskurs nach § 20 Abs.2 SGB V. Nach Kursende ist eine anteilige Gebührenerstattung (ca. 75,- bis 90,-€) durch die Krankenkasse möglich.

Kreisvolkshochschule Salzlandkreis,
Standort Aschersleben, Augustapromenade 44, 06449 Aschersleben

☎ +493471 684-624014

Internet: kvhs.salzlandkreis.de
E-Mail: kvhs@kreis-slk.de