Hatha - Yoga
Präventionskurs

Hatha Yoga ist eine wunderbare Methode den ganzen Körper zu spüren, den Kopf frei zu bekommen und tiefenentspannt in den Abend zu gehen. Der Körper wird durchbewegt und wieder geschmeidig, Atemübungen helfen dem Geist zur Ruhe zu kommen. Eine geleitete Entspannung rundet die Stunde wunderbar ab.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Gesundheits- und Präventionskurs nach §20 anerkannt und die Teilnahmegebühren können anteilig von der Krankenkasse erstattet werden.

Mittwochs 20.00 - 21.15 Uhr
10 Einheiten
18.09. - 27.11.2019
175,00 €

Physioteam
Gertigstraße
Gertigstr. 48
22303 Hamburg

Anmeldung und Information:
www.akhanda.de
ute.nirguna.simons@web.de
0163/2710813