

Von den
meisten
Krankenkassen
bezuschusst!

impuls

Reha- und Gesundheitszentrum

Zertifizierter Kurs nach §20 SGB V

Laufzeit: 09.01.2024 - 12.03.2024

Dauer: 10 Kurseinheiten à 90 Minuten
dienstags von 16:45 - 18:15 Uhr

Kosten: 169,00 €

(je nach Krankenkasse werden 75 - 100%
übernommen)

Anmeldung spätestens bis 2 Wochen vor
Kursbeginn, bevorzugt per Mail an
praevention@impuls-wuerzburg.de

Hatha Yoga

Für Anfänger oder Wiedereinsteiger
mit dem Schwerpunkt Entspannung

Gut zu wissen:

Der Kurs ist ein Einsteigerkurs, also für Menschen ohne Yoga-Vorkenntnisse

Inhalte des Präventionskurses „Hatha Yoga“:

- Klärung der Frage „Was ist Yoga?“
- Stressbewältigung/Umgang mit Stress
- Atemwahrnehmung schulen
- Entspannungstechniken
- klassische Yogaübungen

Zum Kurs sind folgende Dinge mitzubringen:

- sportliche, bequeme Kleidung
- Handtuch, Decke
- Warme Socken
- eine Flasche oder etwas zu Trinken (Getränkespender gibt es bei uns)

Wie viel Ihre Krankenkasse Ihnen bezuschusst, klären Sie am besten vor dem Kurs ab!

So funktioniert die Bezuschussung:

- Die Kursgebühren werden bei uns gezahlt
- Nach der Teilnahme des Kurses erhält man eine Teilnahmebestätigung über den Abschluss des Präventionskurses
- Danach können diese Unterlagen bei der Krankenkasse eingereicht werden

