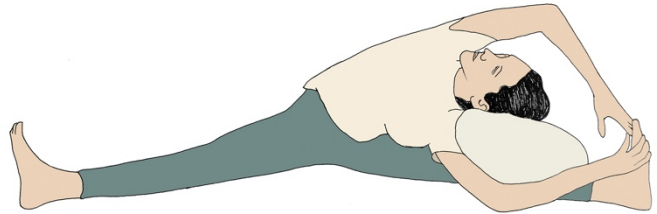
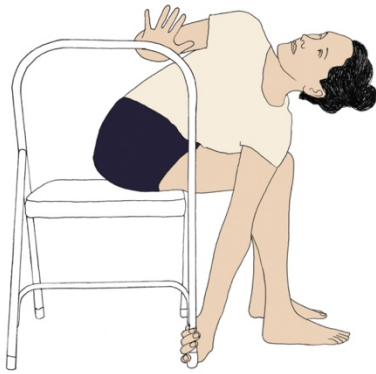


Yoga gegen Stress

Zertifizierte Präventions-Yoga-Klasse



Dienstag, 18:15 Uhr | 60 Min | 10 Euros*

Start: Dienstag, 14. Januar 2025

Iyengar® Yoga fokussiert auf eine präzise anatomische Ausrichtung des Körpers. Dadurch werden Haltungprobleme verbessert und Spannungen gelöst. Die große Feinheit im Üben wirkt konzentrationsfördernd und stressreduzierend. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Klötze, Gurte oder Decken hilft Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, die Haltungen korrekt einzunehmen und davon gesundheitlich zu profitieren. **Für Einsteiger mit & ohne Vorkenntnisse.**

Centrum für Prävention

Großer Gymnastik-Raum, Haus 1

Am Grundweiler 1

82347 Bernried am Starnberger See

Anmeldung: yoga@claudiyengar.com

***nach 10 Teilnahmen wird eine Bescheinigung für die Krankenkassen ausgestellt, die Iyengar Yoga als Präventionsmaßnahme bezuschussen.**