



**Mehr bewegen.
Fitness stärken.**

DAK Fit-Programm

Kostenloser Präventionskurs Yoga



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Aktiv und gesund. Bewusst leben.

**Mit der DAK-Gesundheit in ein aktives und
gesundes Leben starten und kostenlos den neuen
Präventionskurs „Yoga“ besuchen.**

Mehr bewegen. Fitness stärken.

Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie:

In diesem Yogakurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger lernen Sie Körperhaltungen und Abläufe kennen, um die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Ergänzt durch Atemübungen, Schulung der Selbstwahrnehmung in den Übungen und Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wird die Stressbewältigungskompetenz gefördert.

Schwerpunkt dieses Kurses ist nicht die körperliche Fitness sondern die Förderung von körperlicher und mentaler Ausgeglichenheit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursstart: 08. Januar 2020, 10 Termine

Uhrzeit: Mittwoch 18.30 Uhr und Donnerstag 17.30 Uhr

Ort: Das Loft@heart, Donaustr. 9, 93309 Kelheim

Infos und Anmeldung

Das Loft@heart

Donaustr. 9, 93309 Kelheim

Tel.: 09405 919 523, Mobil: 0172 822 89 18

E-Mail: info@yoga-loft-kelheim.de

