

Neu: Yoga Kurs

in der Physiotherapie am Herthaplatz

Bezuschusst von den gesetzlichen Krankenkasse*



Starttermin: Montag, 20. Januar 2025

jeweils 19–20 Uhr

12 × Montagabend (nicht am 03.02.2025)

Kurskosten: 130 Euro*

Vini-Yoga ist eine **therapeutische Form von Yoga**, die mit **sanften Bewegungen** Anspannungen im Körper lindert und steife Gelenke beweglicher macht. Außerdem werden **Atemübungen** genutzt, um die **Entspannung von Körper und Geist** zu fördern.

Der Kurs beinhaltet **Übungen**, die **auch zu Hause geübt** werden können.

Jede*r ist willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Meike Gersen (Physiotherapeutin) hat langjährige Yoga-Unterrichtserfahrung und **leitet mit viel Herz und Freude den Yogakurs.**



Anmelden
hier in der Praxis
oder über
[info@physiotherapie-
am-herthaplatz.de](mailto:info@physiotherapie-am-herthaplatz.de)

***Bezuschussung als Präventionskurs:**
Informieren Sie bei Ihren Krankenkassen,
wie viel Kurskosten Sie zurückbekommen.

Wir freuen
uns über zahlreiches
Interesse

**Anorte Bendokat
& ihr Team**
vom Herthaplatz