

Kursangebot

## Hatha Yoga

Hatha Yoga dient der Stressreduktion, hilft sich zu entspannen, sich mit neuer körperlicher und psychischer Kraft und Positivität aufzuladen und dient der Entwicklung eines gesunden Körpergefühls zur Prophylaxe und Linderung von Spannungen und Blockaden. Hatha Yoga kräftigt und unterstützt die Energieaufladung für den Alltag. Gründliche Einführung in Hatha Yoga. Einfache Asanas (Körperstellungen) mit präziser Anleitung, ineinander übergehende Übungsabläufe, harmonisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

**Termine**            **Montags 02.09.-21.10.2019 (8 x)**  
                              **17.00 – 18.00**

**Kursleitung**        **Tatjana Ossowski, Yogalehrerin**

**Kosten**              **120.- € (Teilerstattung KK)**

**Information**        **030-450 529 083**  
                              **[www.seminarzentrum-integrative-medizin.de](http://www.seminarzentrum-integrative-medizin.de)**



**SEMINARZENTRUM**  
für **PRÄVENTION** und  
**INTEGRATIVE MEDIZIN e.V.**

Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

## **Information und Anmeldung**

Tel. 030-450 529 083

### **Veranstaltungsort**

**NOW**

### **Zentrum für Achtsamkeit**

Tieckstr. 8

10115 Berlin

S-Bahnhof Nordbahnhof

U-Bahnhof Naturkundemuseum oder Oranienburger Tor

Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin e.V.

Luisenstraße 57

D-10117 Berlin

Tel. 030-450 529 083

Fax 030-450 529 934

[info@seminarzentrum-integrative-medizin.de](mailto:info@seminarzentrum-integrative-medizin.de)