



Beginn: 24.09.2020

# Hatha Yoga & Klang

... mit Klängen entspannen

## **PRÄVENTIONSKURS!** **Von den Krankenkassen bezuschusst!**

*Kursinhalt...* sanfte, kräftigende Yogahaltungen, yogisches Atmen und Meditation, begleitet und unterstützt von den wohltuenden Klängen der Klangschalen und anderer Instrumente. Der Fokus liegt auf Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Termine...* 10 x donnerstags, 19.00 – 20.15 h, **Start: 24.09.2020**

*Ort...* Jayani Yoga & Klang, Bahnstr. 4, 40699 Erkrath

*Kosten...* 130 EUR

(Bezuschussung möglich, bitte bei der Krankenkasse erfragen)

*Kursleitung...* Birgit Handke, Yogalehrerin

Anmeldung und Information...  
Jayani Yoga & Klang, Birgit Handke  
Bahnstr. 41, 40699 Erkrath  
Tel. 0211-69524135  
jayani@jayani-yoga.de  
www.jayani-yoga.de

