Yogakurse mit Krankenkassenerstattung - im Studio und Online

Für Fragen, weitere Infos und Termine

Kerstin Münzer

Yogalehrerin YA | Meditationslehrerin |
Faszien Yoga | Hormon Yoga |
Zertifizierte YOGAundKREBS-Trainerin

Tel. 0163 7586338
kerstin@inbalance-yoga.de

www.inbalance-yoga.de

Dein Weg zu mehr Wohlbefinden

Inbalance Yoga – ganzheitlich, leicht & entspannend

Yoga hilft Dir geistige und körperliche Entspannung zu finden und Deine Beweglichkeit zu verbessern.

Egal, wie unruhig und unausgeglichen Du bist, wie viele Gedanken durch Deinen Kopf gehen – in den Kursen und Yogawochenenden findest Du Entspannung, Ausgeglichenheit und körperliche Kräftigung.

Deine Kraftquelle Yoga hilft Dir, Dein Leben freudiger, leichter und gelassener zu erleben.

Der Atem.
Beim Yoga kannst Du durch den Fokus auf die Atmung bei Dir ankommen und Ruhe finden - geistig und körperlich.
Die Bewegung
Deine Muskeln werden besser durchblutet, gestärkt und gedehnt, die Faszien aktiviert und Verspannungen können sich lösen. Du wirst beweglicher und weicher.
Die Zufriedenheit
Das Besondere beim Yoga ist die harmonisierende, ausgleichende Wirkung. Beim Yoga geht es darum, bei Dir zu sein und es Dir gut gehen zu lassen.

Du bekommst beim Yoga genau das, was Du körperlich, geistig und seelisch brauchst.

Eine regelmäßige Yogapraxis löst körperliche und emotionale Anspannungen. Du fühlst Dich ausgeglichener, gesund und voller Kraft.

Viele Kurse, auch online, und Yogawochenenden sind nach § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von den gesetzlichen und teils auch von den privaten Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Die Kurse sind nach Absprache auch für Krebspatienten/innen unterstützend geeignet.

Weitere Informationen unter www.inbalance-yoga.de/yogakurse und www.inbalance-yoga.de/yogareisen.

www.inbalance-yoga.de

Bei **Inbalance Yoga** findest Du neue Kraft und Beweglichkeit sowie Entspannung und Ruhe.