

ONLINE-YOGA und MEDITATION

DIENSTAG Online-Unterricht

09.04.- 25.06.2024

YOGA und MEDITATION

19:00 - 20:15 Uhr 10x 75min

Mittwoch Präsenz-Unterricht

10.04.- 03.07.2024

YOGA und MEDITATION

18:30 - 19:45 Uhr 10x 75min

Mittwoch Präsenz-Unterricht

10.04.- 03.07.2024

YOGA und MEDITATION

19:00 - 20:15 Uhr 10x 75min

KURSGEBÜHR: 160.- Euro

Überweisung bitte an:

Jutta Lerch-Fischer
DE19 1203 0000 1076 1816 17
BIC: BYLADEM1001
Deutsche Kreditbank AG



Jutta Lerch-Fischer

- Yogaerfahrung seit über 40 Jahren
- 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU
- Abschluss 1991
- Rückenschullehrerin BDY

Mein Unterrichtsstil ist lebensnah und lebensbegleitend. Abgestimmt auf die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer werden die Haltungen langsam durch hinführende Übungen aufgebaut. Sanfte Atemarbeit vertieft nicht nur die Wirkung der Körperhaltungen, sondern weckt auch das Bewusstsein für die eigene Atmung und verbessert ihre Qualität. Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit werden gefördert. Dies schafft unter anderem die Voraussetzung zur Meditation.

Liebe Yogaschülerinnen und Yogaschüler,

im kommenden Frühjahrssemester biete ich wieder zwei Yoga-Präsenzkurse an. Diese Kurse finden im Therapie- und Seminarzentrum in Straubing jeweils mittwochs statt und zwar von 17.30-18.45 Uhr und 19.00-20.15 Uhr. Kursbeginn ist der 10. April- Kursende der 03. Juli. Leider sind beide Kurse bereits ausgebucht! Falls Sie trotzdem Interesse haben, können Sie sich gerne anmelden und auf die Warteliste setzen lassen.

Der Online-Unterricht läuft neben den Präsenzkursen wie immer dienstags von 19.00-20.15 Uhr. Kursbeginn ist Dienstag, 09. April- Kursende der 25. Juni.

KEINE Kurse Pfingstferien und 01. Mai

Die Kurse umfassen zehn Einheiten und richten sich ausschließlich an fortgeschrittene Yogaschüler/innen. Nach jeder Unterrichtseinheit erhalten Sie per WhatsApp oder Email das Stundenskript zum selbständigen Üben. Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert und kann bei der Krankenkasse(KK) eingereicht werden. Bitte informieren Sie sich dennoch vor Beginn des Kurses bei Ihrer KK. Nach Abschluss der Kurssequenz erhalten Sie eine Kursbestätigung zur Vorlage bei der KK.

Liebe Grüße

Jutta Lerch-Fischer
Yogalehrerin BDY/EYU