

Externes 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 08.10.-26.11.2018 (8 x) 17.00 – 18.00
Kursleitung	Tatjana Ossowski, Yogalehrerin
Kosten	120.- € (Teilerstattung KK)
Information	030-450 529 083 www.hochschulambulanz-naturheilkunde.de



CHARITÉ
SEMINARZENTRUM
für PRÄVENTION
und INTEGRATIVE MEDIZIN
BERLIN MITTE

Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer 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