

## Einladung an alle Interessierten zum Präventionskurs

# Hatha-Yoga

60 Minuten Zeit für Ruhe und Regeneration

Yoga ist ein effektives Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion. Die Körperhaltungen des Yoga (asana), die Atemtechniken (pranayama) und die unterschiedlichen Meditationstechniken fördern das Körperbewusstsein, die geistige Klarheit und die innere Ruhe. Lernen Sie in diesem Kurs an 10 Abenden ganz entspannt in Ihrem eigenen Zuhause, diese Yogatechnik richtig anzuwenden, um zu Ihrem inneren Gleichgewicht zu gelangen und dadurch die Selbst- und Stressregulierungskompetenz zu stärken.

*Dieser Kurs ist als Präventionskurs von der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) nach §20 SGB V als gesundheitsfördernd zertifiziert. Damit ist er von den meisten gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird bei 80%iger Teilnahme bezuschusst. Die Bezuschussung ist je nach Krankenkasse unterschiedlich hoch und kann im Vorfeld erfragt werden. Die Kamera sollte bei diesem Online-Kurs angelassen werden, um nach Beendigung des Kurses die Teilnahmebestätigung zu erhalten.*

Keine Vorkenntnisse nötig. Sie benötigen nur eine Sportmatte und nach Bedarf evtl. ein Kissen oder eine Decke.

Mit Ihrer Anmeldung im Online-Shop des BBV bestätigen Sie, dass Sie gesund sind, bzw. diesen Kurs nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt buchen und daran teilnehmen.

**Wann:** von **12.01.2026 bis 16.03.2026**  
jeweils montags von **20.30 Uhr bis 21.30 Uhr**

**Wo:** **Online**  
(Zoom-Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung, Kurzanleitung zur Teilnahme ebenfalls)

**Referentin:** **Claudia Sontheimer (Yoga-Lehrerin)**

**Kosten:** **135 €** für BBV-Mitglieder, **150 €** für Nicht-Mitglieder

**Anmeldung bis 12.01.2026** über [www.bildung-beratung-bayern.de](http://www.bildung-beratung-bayern.de)  
Oder [www.bibeby.de/27030249](http://www.bibeby.de/27030249)