

Regelmäßige MedicalFlowYoga Kurse ab **Januar 2020**

Hast du Lust auf mehr körperliche und mentale Balance, auf mehr äußere und innere Kraft, Flexibilität und Leichtigkeit?

Ab der **3. KW 2020** bietet Bianca Krämer (Yogalehrerin/Medical Yogacoach) Medical-Flow-Yoga, Teen-Yoga und im Vereinsstudio am Hirschgraben des TSV Lingenfeld an.

Bianca verfügt über mehrere fundierte Ausbildungen, sowohl im medizinischen, als auch im Yogabereich und unterrichtet seit 10 Jahren mit viel Freude ein Yoga, das dir hilft den Alltag entspannter und bewusster zu gestalten.

MedicalFlowYoga ist ein gesundheitsorientiertes auf Körper- und Atemachtsamkeit basierendes Yoga- und Yogatherapiekonzept, das deine Gesundheit unterstützt, den Körper kräftigt, deine äußere und innere Haltung verbessert, die Faszien geschmeidig hält, den Geist beruhigt, dich aus eingefahrenen Mustern herausholt und einfach Spaß macht. Für unsere Jugendlichen gibt es das Kursformat "Chill mal" mit Teenyoga, das mit sehr guten Erfahrungen an der RS Plus Bellheim von Bianca angeboten wird. Es trainiert die Körperwahrnehmung und hilft Jugendlichen Leistungsdruck, Stress und Ängste abzubauen.

Montag	13.01.2020 - 16.03.2020	von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Dienstag	14.01.2020 - 17.03.2020	von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr
Freitag	17.01.2020 - 20.03.2020	von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Teenyoga		von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Kursgebühren **9 Termine á 90 Minuten:**

Mitglieder TSV 63,00 Euro **Teens** 45,00 Euro

Nichtmitglieder 90,00 Euro **Teens** 50,00 Euro

Ort: TSV Lingenfeld Am Hirschgraben 51

Die Kurse sind unter der **Kurs-ID 20181120-1061328** von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert, die Teilnahmegebühren werden mit einem minimalen Eigenanteil von den Krankenkassen übernommen. Entsprechende Bescheinigungen werden am Ende der Kurse ausgestellt.

Anmeldung und Info: Bianca Krämer, www.getbalanced.eu, Tel.0177/ 745 73 66,

E-Mail: bianca@getbalanced.eu