

---

**Info-PDF zu den KHY-Präventionskursen ab Januar 2024 (Stand 12.12.2023)**

---

Die **Präventionskurse** (KHY-Basis-Kurs) gibt es in einer **analogen** (im Studio) und einer **digitalen** (Online Stream über die kostenfreie GoTo-App) Variante. Sie gehen jeweils über einen Zeitraum von **8 Terminen á 80 Minuten**.

Die Kosten für den **analogen Kurs** liegen bei **€ 160,00** für die 8 Termine. Der **digitale Kurs** kostet **€ 125,00** für 8 Termine. Neben der wöchentlichen gemeinsamen Übungspraxis können auch **vor und/oder nach einem Kurs konkret persönliche Fragen** gestellt werden. Jede(r) TN bekommt ein **kursbegleitendes Handout** zur Übungsinspiration. Bei Teilnahme an einem analogen Präventionskurs, kannst Du zusätzlich einmal pro Woche an einem digitalen Angebot teilnehmen sofern angeboten.

Gerne kannst Du auch von meinem Angebot Gebrauch machen und in Kombination mit einem Präventionskurs **ermäßigte Einzelarbeit** buchen (für 20€ pro 30 Minuten).

Bei **regelmäßiger Teilnahme** (von mind. 80%) bekommst Du im Anschluss eine **Bescheinigung für die Krankenkasse** und bekommst dann die Kursgebühr oder einen Teil davon zurückerstattet. Wie hoch dieser Anteil genau ist, kläre im Zweifelsfall bitte persönlich mit deiner Krankenkasse.

**Vorerfahrung** ist **nicht nötig**, die Kurse wenden sich konkret an Menschen, die wenig oder keine Yogaerfahrung haben. **Körperliche Beeinträchtigungen bitte im Vorfeld mitteilen**, damit wir gemeinsam abklären können, ob eine Teilnahme möglich und sinnvoll oder eher kontraindiziert ist.

Die *Kreativen Hatha-Yoga* Basiskurse arbeiten sehr intensiv mit dem Wechselspiel zwischen **Anspannung und Entspannung** sowie **Atem und Bewegung**. Analoge Kurse werden zusätzlich mit **Klangelementen** bereichert. **All das dient dem Erreichen eines Zustandes tiefer mentaler wir physischer Entspannung.**

Eine **Probestunde ist bei freien Kapazitäten möglich**. Die Anzahl der TN im analogen Kurs liegt bei 6 - 13 TN, im digitalen Kurs bei 6 und 15 TN. **Die aktuellen Termine findest Du online!**

**Mitbringen:** Wenn vorhanden eine eigene Matte, ggf. eine Decke und/oder ein Handtuch. Für die digitale Praxis brauchst Du eine ausreichend schnelle und zuverlässige Internetverbindung. Dabei ist es vor allem wichtig, dass Du mich in guter Qualität verstehen kannst!

Ich freue mich von Herzen auf Dich und die gemeinsame Erfahrung!