

„YOGA FÜR EINSTEIGER“

DER IDEALE KURS FÜR ALLE, DIE SCHON IMMER MAL YOGA AUSPROBIEREN WOLLTEN

Yoga ist einer unserer **beliebtesten Kurse**. Gerade **in der aktuellen Zeit** ist es wichtig, an die mentale Gesundheit zu denken. Mal abgesehen davon **macht Yoga einfach großen Spass**.

1. WAS SIND DIE ZIELE?

Multitasking, Informationsflut und 24/7 Erreichbarkeit. Kaum jemand ist frei von der Hektik und dem Spannungsfeld aus **Karriere, Familie und Freizeitgestaltung**. **Aktive Entspannung**, leichte körperliche Ermüdung und ein **klarer Geist**: Hatha-Yoga ist ein körperlicher Weg zu **mehr Entspannung und Vitalität** in allen Bereichen unseres Lebens.

2. WO FINDET DER KURS STATT?

Es handelt sich um einen **Online-Videokurs**. Du kannst ihn jederzeit und an jedem Ort machen, an dem Du einen Internetzugang hast.

3. DAUER / ZEITAUFWAND

Eine Folge dauert ca. **45 Minuten**.
Der komplette Kurs geht über **8 Wochen**.

4. WIE ANSPRUCHSVOLL IST DER KURS?

Es handelt sich um einen **Einsteigerkurs**. Die einzelnen Module bauen aufeinander auf und begleiten jeden auf Weg zu **mehr Gelassenheit und Flexibilität im Alltag**: Geistig und körperlich gleichermaßen!

5. WAS BRAUCHE ICH?

Als Hilfsmittel benötigen die Teilnehmer lediglich eine geeignete Unterlage (Yoga- oder Fitness-Matte, oder **alternativ einen weichen Teppich oder ein Handtuch**) sowie ggf. ein Handtuch, welches zusammengerollt als Sitzpolster oder Beinunterlage dienen kann.

6. WER SIND MEINE COACHES?

Konzeptentwickler und Kursleiter, sowie Presenter und Sprecher in den Online-Videos ist Silke Hellwig (Diplomsportlehrerin und zertifizierte Yogalehrerin)



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Online Präventionskurs Yoga für Einsteiger

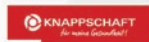
Kursleitung: Silke Hellwig

(Kurs-ID 20200210-1175854)

CyberConcept GmbH, Dieckstraße 71-75, 48145 Münster

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfadens Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 15.01.2021.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kursinhalte oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfadens Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

