

# YOGA-KURS

ONLINE

Für mehr Infos  
hier scannen



**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

## Wann?

immer freitags, 11:00 bis 12:00 Uhr

## Wo?

Online

EIN EINSTIEG IST  
JEDERZET MÖGLICH,  
FÜR ALLE LEVEL

## Anmeldung:

Schreiben Sie eine Mail an [anmeldung@hage.de](mailto:anmeldung@hage.de)

## Kursbeschreibung:

Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint. Die klassischen Yogaübungen (Asanas) wirken auf alle Körperregionen. Sie strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, entspannen die Wirbelsäule und gleichen zusätzlich noch die Funktion der inneren Organe, Drüsen und Nerven aus.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

