



Yoga Zeit für Dich

Isabella Werlich

Am Freibad 35

21255 Tostedt

Tel.: 0178 7649129

yogazeit.isa@web.de

www.YogaZeitfuerDich.de

NUR ONLINE

PostnatalYoga - Entspannt nach der Schwangerschaft

aktueller Kurs: 19.03.2021 – 14.05.2021 96€

zeitlich geschlossener Kurs: 8 Einheiten à 75 Min.

Es geht darum, sich innerlich und äußerlich zu stärken, Kraft zu tanken und mehr Entspannung in den Alltag zu bringen. In offener, liebevoller Gemeinschaft praktizieren wir einfaches, wohltuendes aber auch kraftvolles Yoga.

Mama steht im Mittelpunkt

Dieser Yoga Kurs richtet sich an alle Frauen nach der Entbindung

ca. 6-8 Wochen nach einer Spontangeburt

10-12 Wochen nach einem Kaiserschnitt

geeignet sowohl für Anfängerinnen, als auch für Yogageübte

Kurszeiten: freitags 16.30 – 17.45 Uhr

Kursgröße: 6 - 15 Personen

Kursort: Online via Zoom

Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden. Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen. Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Präventionskurses durch die Krankenkasse. Nach Abschluss des Präventionskurses fülle ich Dir eine Teilnahmebescheinigung aus. Mit dieser Teilnahmebescheinigung kannst Du den Antrag auf Erstattung bei seiner Krankenkasse stellen. Voraussetzung für eine Bezuschussung ist, dass der Versicherte die **Teilnahme an mindestens 80% der Kurstermine** nachweisen kann.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich dich in deinem Sinne, um eine rechtzeitige Anmeldung. Sollte die maximale Teilnehmerzahl erreicht sein, muss ich Dir leider absagen.

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn der Betrag im Voraus zum Beginn des Kurses, auf das Konto von Isabella Werlich Stichwort: "PostnatalYoga" IBAN: DE 43 2075 0000 0043 1026 23 oder per PayPal „Yogazeit.isa@web.de“ überwiesen ist, sowie die Bescheinigung unterschrieben per E-Mail oder WhatsApp gesendet bzw. persönlich abgegeben wurde.

Name..... Vorname.....

Adresse..... Ort

Tel:..... Email:.....

Möchtest du in unsere WhatsApp-Gruppe? Ja Nein

Unterschrift:

Datum: