

# ONLINE-YOGA und MEDITATION

**DIENSTAG**      **26.04.- 28.06.2022**  
YOGA und MEDITATION  
19:30 - 20:45 Uhr    8x 75min

**MITTWOCH**      **27.04.- 29.06.2022**  
YOGA und MEDITATION  
18:30 - 19:45 Uhr    8x 75min

**KURSGEBÜHR: 120.- Euro**

**Überweisung bitte an:**

**Jutta Lerch-Fischer**  
**DE19 1203 0000 1076 1816 17**  
**BIC: BYLADEM1001**  
**Deutsche Kreditbank AG**



**Jutta Lerch-Fischer**

- Yogaerfahrung seit über 40 Jahren
- 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU
- Abschluss 1991
- Rückenschullehrerin BDY

Mein Unterrichtsstil ist lebensnah und lebensbegleitend. Abgestimmt auf die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer werden die Haltungen langsam durch hinführende Übungen aufgebaut. Sanfte Atemarbeit vertieft nicht nur die Wirkung der Körperhaltungen, sondern weckt auch das Bewusstsein für die eigene Atmung und verbessert ihre Qualität. Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit werden gefördert. Dies schafft unter anderem die Voraussetzung zur Meditation.

Liebe Yogaschüler\*innen,

die Onlinestunden (Zoom) funktionieren wie eine ganz normale Yogastunde im Yogastudio. Man braucht lediglich einen Laptop, Tablet oder ein Smartphone. Mit der Meeting-ID, die alle Teilnehmer\*innen vor Beginn einer neuen Kurssequenz erhalten, kann man sich einloggen. Die Onlinestunden werden jeweils am Dienstag, 19.30 Uhr und am Mittwoch, 18.30 Uhr angeboten. Der Kurs umfasst dieses Mal acht Einheiten und richtet sich an fortgeschrittene Yogaschüler\*innen. Alle Teilnehmer\*innen erhalten nach Ende jeder Unterrichtseinheit umgehend per WhatsApp, Email das Stundenskript zum selber Üben.

Die Kurse (10 Einheiten) sind weiterhin bei der ZENTRALEN PRÜFSTELLE PRÄVENTION zertifiziert und können eingereicht werden. Bitte fragen Sie dennoch bei ihrer Krankenkasse nach. Eine Kursbestätigung wird hierfür am Ende des Kurses ausgestellt.