



---

# Hatha - Yoga nach Jasmin Reichelt

---

## Inhaltliche Ziele:

- Die ganzheitliche Wirkung von Yoga erleben
- Mental den Alltag vergessen
- Sich selbst spüren

## Therapeutische Ziele:

- Schulung von Gleichgewicht und Konzentration
  - Kräftigung der Körpermitte
  - Vermittlung von Entspannung



## Zertifikat

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

Hatha Yoga (10x90 Min.) nach Jasmin Reichelt

### Geeignet für:

Patienten mit Stressbelastung, welche zu vegetativ  
wirksamer Erholung und Regeneration  
finden wollen

Anfänger und Fortgeschrittene bis 65 Jahre.

### Kursrhythmus und -gebühr:

10 Einheiten zu 90 Minuten, einmal wöchentlich für  
150,00 € pro Kurs

### Hinweis:

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob Sie  
die Kursgebühren (teilweise) erstattet bekommen.

### Anmeldung:

Persönlich bei Therafit Görlitz im Haus der  
HOY-REHA Görlitz.

