

# kabelmetal

## Windeck Schladern

Bewegung  
Atmung  
Achtsamkeit  
Entspannung

# Krankenkassen-Yoga-Kurs

Hatha-Yoga • Stressmanagement • Erholung



- ✓ Von den Krankenkassen bezuschusst (nach § 20 SGB V)
- ✓ Mehr Beweglichkeit & Kraft
- ✓ Weniger Stress im Alltag
- ✓ Mehr Ruhe und Energie



### Start

Montag  
19. Oktober 2026  
10 Termine



### Uhrzeit

Gruppe 1  
17:00 - 18:00 Uhr  
Gruppe 2  
18:30 - 19:30 Uhr



### Ort

**kabelmetal**  
Distille  
Großer, schöner,  
ruhiger Yogaraum



### Kursgebühr

178 €  
- Krankenkassenanteil  
Je nach Krankenkasse  
ist eine Bezuschussung  
möglich.  
Frag deine Krankenkasse.



Asanas  
Körper stärken



Atmung  
Stress regulieren



Achtsamkeit  
Im Hier und Jetzt



Mentale Stärke  
Gelassen im Alltag



Tiefenentspannung  
Neue Energie



**Marc Fenner**

- Meditationskursleiter
- Yogalehrer
- Yogalehrer-Ausbilder
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Yogatherapeut

Informieren und anmelden

[www.YogiCoach.de/yoga-windeck](http://www.YogiCoach.de/yoga-windeck)



QR-Code  
scannen und  
anmelden

Persönlich begleitet -  
mit Erfahrung aus Yoga,  
Yoga Nidra, Meditation,  
Yogatherapie sowie  
Ausbildung & Fortbildung.