

# VIALIFE

DEIN WEG ZUR GESUNDHEIT



## ASHTANGA YOGA BASIC

Diese Form des Yoga vereint traditionelle Erkenntnisse mit modernen Kenntnissen aus Medizin und aus der Gesundheitspsychologie. Für diesen Kurs benötigt es weder Vorkenntnisse noch besondere Fähigkeiten und ist für junge Entspannungsinteressierte, wie auch junggebliebene Senioren und Entspannungsliebhaber geeignet. Ziel des Kurses ist es unter Anleitung selbständig in Kombination mit dem Atem, körperliche Möglichkeiten der Bewegung und eine bewegte Meditation zu erfahren. Kursanmeldung bei Sissi Wooning unter: [s.wooning@schwertbad.de](mailto:s.wooning@schwertbad.de) oder 0241 6002-1153.

### Präventionskurs

Zeitraum: Fr, 02.10. – 04.12.

Uhrzeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Kursleitung: Christine Guter, Dozentin für Gesundheitsförderung und Ashtanga Yoga  
Lehrerin

Kursgebühr inkl. MwSt.: 10x | 75 Min | 139 EUR

Kursort: VIALIFE ARZ Aachen

Zuschuss  
durch die  
Krankenkassen  
möglich

### VIALIFE ARZ Aachen

Benediktinerstr. 23 • 52066 Aachen

T +49 241 6002-1171 • F +49 241 6002-1957

[www.via.life](http://www.via.life) • [www.arz-aachen.de](http://www.arz-aachen.de)