

# YOGA-Kurs

## Mentale Erfolgspraktiken im Yoga

Anhand von praktischen Beispielen wird die Kontrolle der eigenen Gedankenwelt eingeübt. Das mentale Training im Yoga kann neue Impulse in unserem Gehirn schaffen. Dies verbessert die Konzentrationsfähigkeit und bündelt Energien und führt langfristig zu einem erfolgreicherem Lebensstil.

*Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert und anerkannt. Teilnehmerbeiträge können bis zu 80 % von der Kasse bezuschusst werden.*

### **Rahmen- und Leistungsangebot:**

Veranstaltungsort:	Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach
Referentin:	Lilli Langlitz, Yoga- u. Entspannungsleiterin (BYV), Yogatherapeutin (BYVG)
Teilnehmerzahl:	mind. 12 Personen, max. 13 Personen
Lehrgangsmaterial:	wird gestellt, eigene Hallensportkleidung mitbringen, bitte bei Bedarf dünne Yoga- bzw. Isomatte für die Wiese mitbringen

**Termin:** Freitag, 30. April 2021, 15.00 Uhr bis Sonntag, 02. Mai 2021, 14.00 Uhr  
Abreise nach dem Mittagessen

**Kosten:** 240.- EUR DJK-DJK vital / 260.- EUR Gäste (bei Vollpension)

**Anmeldeschluss:** 15.03.2021 (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden)

### **Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:**

Am Kielshof 2, 51105 Köln  
Tel.: 0221 / 99 80 84 0  
Fax: 0221 / 99 80 84 19  
E-Mail: info@djkdvkoeln.de

