

Mit  
**Luna Yoga®**  
über  
**SelbstEmpathie und Achtsamkeit**  
zu  
**LebensFreude in 2019 für Mädchen**

**Mit der Vielfalt an Übungen aus dem Hatha-Yoga:**

Spür- und Dehnübungen, dynamischen Übungsabläufen, Entspannungsübungen, Bodyscan, Meditation, Atembeobachtung, Sinnesschulung, Chanten, Traumreisen,... Körper und Geist vereinen, heil werden, Energien fließen lassen, Kreativität und Lebensfreude fördern, Entspannen, zur Stressprävention beitragen.

**Ablauf:**


Einführung, Meditation zum Ankommen, Einstimmung, Hauptteil, Entspannung und Reflexion

**Der 1 ½-stündige Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert**

unter der Kurs-ID: 20181030-1055659 für Mädchen im Alter von 13-17 Jahren.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme nach.

**Kursort: Garmisch-Partenkirchen, Mittenwalderstr. 59, DoriVita im „Indoorcycle“, dienstags 8-mal, Gebühr 96 €, Einzeltermin 12 €**

 **Termine:** 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 07.05., 21.05., 28.05., 25.06.2019

von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

**Informationen/Anmeldung bei Petra Porath, Zirbelkopfstr. 4, 82467 GaPa,  
Tel: 08821/7322852, Fax: 08821/6108681, [pp@petraporath-gap.de](mailto:pp@petraporath-gap.de), [www.petraporath-gap.de](http://www.petraporath-gap.de)**

Ihr Platz ist sicher gebucht mit dem Eingang der Anmeldung und der Überweisung der Kursgebühr auf IBAN DE96 7001 0080 0449 1008 01.

Name, Vorname .....

Anschrift:.....

Telefon:.....Email:.....

Ich informiere die Kursleiterin vor Kursbeginn über physische/psychische Einschränkungen.

Datum/Unterschrift

Erziehungsberechtigter.....

**Bitte die Anmeldung an die oben genannte Anschrift senden oder faxen.**