

## Am 27. Mai startet ein Yin Yoga Präventionskurs (PK) in Quilow, Gemeinde Groß Polzin.

**Zeit: Mittwochs 18:00, 10 Termine á 90 Minuten**

**Kosten: 120,00 Euro**, mindestens 75,00 Euro werden von den gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet. Oder sie nehmen eine 10er- oder 5er Karte.

**Ort: Gemeinderaum, ehemaliger Konsum**, an der Hauptstraße gegenüber dem Friedhof, direkt am Dorfbriefkasten in einer Kurve. Dort wo der Bürgermeister Sebastian Hornburg seine Sprechstunde hat. Eine Straßenlaterne und das Außenlicht brennen. Sie können vor der Tür parken. Bis zum Yoga Raum sind es 4 Stufen mit Geländer.

**Kleidung:** Bitte ziehen sie warme Kleidung an in der sie sich gut bewegen können (Zwiebelprinzip). Der Raum ist gut beheizbar. Wir praktizieren auf Auslegeware.

**Mitbringen:** Wenn möglich bringen sie bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte und eine Decke mit. Bei Bedarf auch ein Kopfkissen und ein Sitzkissen. Spezielle Yin Yoga Hilfsmittel sind vor Ort. Bitte bringen sie auch etwas zu trinken mit.

**Yin Yoga** ist ein besonders sanftes Yoga, das sowohl für den Anfänger und den ungeübten oder in der Bewegung eingeschränkten, als auch für den routinierten Yogi geeignet ist. Die Übungen werden lange gehalten und setzen besonders auf Dehnung und Entspannung. So wird eine Tiefenwirkung in den Faszien erreicht. Dadurch kann eine umfassende Gewebserneuerung erfolgen, diese wirkt sich positiv auf Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Beschwerden aus. Auch Zellulitis, Narbenbeschwerden, Gelenksteifigkeit und Muskelkater können positiv beeinflusst werden. Bestandteil der Übungen sind auch aktive Ausgleichsübungen, Meditation, Mantra Singen, Progressive Muskel-entspannung, Autogenes Training und Mentaltraining. Beim Yin Yoga kommt man besonders gut zur Ruhe, kann abschalten und regenerieren.

Wenn sie unsicher sind, ob sie am Yoga teilnehmen können und bei Schmerzen fragen sie bitte zuvor ihren Hausarzt oder Physiotherapeuten.



## Anmeldung zum Yogakurs

Vor-und Nachname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

So möchte ich die Kosten begleichen:

- Präventionskurs 120 Euro in bar
- Zehnerkarte 110 Euro  Fünferkarte 60 Euro
- Einzelstunde 13,00 Euro  Probestunde 10,00 Euro

Ermäßigung für Geringverdiener nach Absprache.

Mir ist bekannt, dass die Kosten für den Präventionskurs nur bei regel-mäßiger Teilnahme von den Krankenkassen rückerstattet werden. Ich nehme auf eigenes Risiko am Yogaunterricht teil. Die Leitung wird von jeglicher Haftung ausgeschlossen. Ich erkläre mich mit der Speicherung meiner Daten gemäß DSGVO einverstanden. Meine Daten werden ausschließlich zu Zwecken der Erfüllung des abgeschlossenen Vertrags genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

**Datum und Unterschrift**

---

### **Anmeldung:**

**Präventionskurse**, mit Krankenkassen-Erstattung durch Überweisung von 60 Euro (Gesamtkosten 120 Euro), auf das Konto von Hildegard Klein: **Ko.** -

**Nr. :DE31100100100532671129** bitte in den Betreff schreiben: Yoga zur Prävention und den Ort. Die Restzahlung erfolgt bitte in der ersten Kursstunde. **Oder** durch den Kauf einer 10er oder 5er Karte für 110 bzw. 55 Euro. Entweder in bar bezahlen oder auf das Konto von Hildegard Klein, s. oben überweisen. Bitte in den Betreff schreiben: 10er bzw. 5er Karte. Einzelstunden/Probestunden werden vor Ort in bar bezahlt.

**Anmeldung/Leitung:**  
**Yogalehrerin Hildegard Klein**

Tel: 039727-267278,  
Handy: 01795197787  
[info\(at\)peene-yoga.de](mailto:info(at)peene-yoga.de)  
[www.peene-yoga.de](http://www.peene-yoga.de)