

# ONLINE-YOGA und MEDITATION

## **DIENSTAG Online-Unterricht**

**16.01.- 19.03.2024**

YOGA und MEDITATION

19:00 - 20:15 Uhr 10x 75min

## **Mittwoch Präsenz-Unterricht**

**17.01.- 20.01.2024**

YOGA und MEDITATION

18:30 - 19:45 Uhr 10x 75min

## **Mittwoch Präsenz-Unterricht**

**17.01.- 20.01.2024**

YOGA und MEDITATION

19:00 - 20:15 Uhr 10x 75min

**KURSGEBÜHR: 160.- Euro**

**Überweisung bitte an:**

**Jutta Lerch-Fischer**  
**DE19 1203 0000 1076 1816 17**  
**BIC: BYLADEM1001**  
**Deutsche Kreditbank AG**



### **Jutta Lerch-Fischer**

- Yogaerfahrung seit über 40 Jahren
- 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU
- Abschluss 1991
- Rückenschullehrerin BDY

Mein Unterrichtsstil ist lebensnah und lebensbegleitend. Abgestimmt auf die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer werden die Haltungen langsam durch hinführende Übungen aufgebaut. Sanfte Atemarbeit vertieft nicht nur die Wirkung der Körperhaltungen, sondern weckt auch das Bewusstsein für die eigene Atmung und verbessert ihre Qualität. Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit werden gefördert. Dies schafft unter anderem die Voraussetzung zur Meditation.

Liebe Yogaschülerinnen und Yogaschüler,

im kommenden Wintersemester biete ich zwei Yoga-Präsenzkurse an. Die Kurse finden wieder mittwochs statt und zwar von 17.30-18.45 Uhr und 19.00-20.15 Uhr. Kursbeginn ist der 17. Januar. Falls Sie Interesse haben, können Sie sich gerne ab sofort anmelden.

Der Online-Unterricht läuft neben den Präsenzkursen wie immer dienstags. Die Kurse finden von 19.00-20.15 Uhr statt. Kursbeginn ist Dienstag, 16. Januar.

Die Kurse umfassen wie immer zehn Einheiten und richten sich ausschließlich an fortgeschrittene Yogaschüler\*innen. Nach jeder Unterrichtseinheit erhalten Sie per WhatsApp oder Email das Stundenskript zum selbständigen Üben. Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden. Bitte informieren Sie sich dennoch vor Beginn des Kurses bei Ihrer KK. Nach Abschluss der Kurssequenz erhalten Sie eine Kursbestätigung zur Vorlage bei der KK.

Liebe Grüße

Jutta Lerch-Fischer  
Yogalehrerin BDY/EYU