

PRÄVENTIONSKURS)* – HATHA-YOGA

Yoga ist für jede Altersgruppe geeignet, hat positive gesundheitliche Auswirkungen und hilft, wieder zu sich selbst zu finden.

Bei dieser Form des Yogas werden das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.

Lernen Sie dem Stress zu entfliehen, spüren Sie bewusst Ihren Körper und tanken Sie neue Energie. Entspannung wird als grundlegendes Kursziel verfolgt. Positiver Nebeneffekt: die Muskeln werden gestärkt sowie Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig gemacht.

Wann: Montag, 17.03.2025 – 12.05.2025
17:15 – 18:45 Uhr (8 x 90 min)

Wo: KVHS ASL, Raum 1

Wer: Karl- Heinz Kotzan

Gebühr: 112,00 €)* Anerkennung bei ZPP als Präventionskurs nach § 20 Abs.2 SGB V ist erfolgt, anteilige Gebührenerstattung durch Krankenkasse nach Kursende möglich



Interesse?
Einfach online buchen!
kvhs.salzlandkreis.de

Bitte beachten Sie auch
unsere Angebote:
„Bildung auf Bestellung“

Bitte melden Sie sich stets an!
Kreisvolkshochschule Salzlandkreis
Tel. 03471 684-624014
E-Mail: kvhs@kreis-slk.de
Kostenfreie Abmeldungen sind bis 5 Tage vor dem Termin möglich.



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Hatha-Yoga (8x90min)

Kursleitung: Karl-Heinz Kotzan
(Kurs-ID KU-ST-E4L5BD)

KVHS Salzlandkreis, Augustapromenade 44, 06449 Aschersleben

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum **18.02.2028**.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kursinhalte oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

