GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Landkreis Peine
Jobcenter

LVGAFS Niedersachsen e.V.

ZEIT FÜR MICH: KRAFTVOLL IM UMGANG MIT KÖRPERLICHEN GRENZEN

Schmerzen und körperliche Einschränkungen lassen den Körper an seine Grenzen kommen, verursachen Stress und beeinflussen die eigene Lebensqualität

Lernen Sie in diesem Kurs

- ✓ Wie Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun
- ✓ Wie die eigene Widerstandkraft gestärkt werden kann
- ✓ Wie gezielte Übungen Ihnen guttun und Kraft geben

Wo?

- ✓ YOCOME – Yogastudio
  Beethovenstraße 9, 31224 Peine

Wann?

- ✓ Vom 11.11.2022 bis 09.12.2022 immer freitags
  von 10:30 Uhr bis 12 Uhr

Mit Wem?

- ✓ Unser Trainer Lars Winter ist erfahrener Yogalehrer

Anmeldungen

- ✓ Kommen Sie einfach vorbei.
  Ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich.
- ✓ **Die Teilnahme an dem Kurs ist kostenfrei!**

Sie sind noch nicht überzeugt oder haben Fragen?

Kontaktieren Sie hierfür gerne direkt unseren Trainer Lars Winter unter:

Telefon: 0177 / 2864755
E-Mail: lars@yogazentrum-Ilsede.de

„Zeit für mich“ ist ein Projekt mit gesundheitsförderlichen Angeboten im Landkreis Peine, welches aus der Zusammenarbeit zwischen dem Jobcenter Peine, dem Gesundheitsamt Peine, den gesetzlichen Krankenversicherungen sowie der Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin e. V. entstanden ist.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen