

# HATHA YOGA



**Hatha Yoga** beeinflusst beim Üben positiv Ihren Körper, Ihre Gedanken und Ihr gesamtes Wohlbefinden.

Durch das Üben der Asanas (Körperübungen) kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und fördern das Gleichgewicht. Zusammen mit den Atemübungen (Pranayama) kommen Ihre Gedanken zur Ruhe. Das Hatha Yoga beinhaltet sowohl fordernde Körperhaltung als auch die Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit und Atemlenkung.

beim  
**MTV**  
**Gifhorn**

## PRÄVENTIONSKURS

**Kurs-Nr. P 78**

**Termine: 12.04. / 19.04. / 26.04. / 03.05. / 10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05.**

**Uhrzeit: Mittwochs, 14:15 – 15:30**

**Dauer: 8 Wochen**

**Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Straße 2c, 38518 Gifhorn**

**Dozentin: Ines Engel**

**Gebühr: 95,00 €**

**Präventionskurs:**

- Anteilige Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen
- AOK Versicherte mit Gesundheitsgutschein
- Voraussetzung: regelmäßige Teilnahme (80 Prozent der Kurstermine)



**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

**Das Formular erhalten Sie in der Geschäftsstelle**

**oder entnehmen es bitte unserer Homepage [www.mtv-gifhorn.de](http://www.mtv-gifhorn.de)**

Telefonisch erhalten Sie auch Auskunft  
Montag, Dienstag und Donnerstag 08:00 – 13:00  
und Mittwoch von 14:00 – 19:00  
unter der Telefonnummer 05371-53330



**MTV Gifhorn**

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.