



Betriebliches

Gesundheitsmanagement

der Pädagogischen Hochschule Freiburg

Mit Hatha Yoga entspannt in den Abend – Luna Yoga für Frauen: Weiblich und entspannt – dehnen und kräftigen

Luna Yoga weckt Weiblichkeit und Lebensfreude:

Luna Yoga ist eine auf dem klassischen Hatha Yoga basierende sinnensfreudige und heilsame Körperkunst. Im Zentrum stehen kräftigende Bewegungen, ausgleichende Atemübungen und achtsames Hinspüren. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Bewegung und Wahrnehmung des Beckenraumes. Luna Yoga® kann beim Wunsch, schwanger zu werden, unterstützen und Schwangerschafts-, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden lindern. Ruhe und Entspannung – Dehnen und Kräftigen.

Luna Yoga zu praktizieren bringt Leichtigkeit, wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.
Präventionskurs, von den Krankenkassen anerkannt.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Yoga-Erfahrene.

Uhrzeit und Raum: 10 x montags von 18:15 bis 19:45 Uhr, KA 209

Termine: Montag 19. Oktober bis 21. Dezember 2026

Kursleitung: Birgit Kindler, Luna Yoga Lehrerin (zertifiziert) und
Diplom-Sprecherzieherin

Kursgebühr: 160 Euro pro Kursteilnehmerinnen für 10 Termine
Die Kursgebühr ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten!

Schnuppergebühr: 1x für 20 Euro

Anmeldung: bei Birgit Kindler per Email: luna-yoga-freiburg@posteo.de oder
kindler@ph-freiburg.de
www.luna-yoga-freiburg.de

Es handelt sich um ein zertifiziertes Kursangebot. Der Kurs ist nur unter bestimmten Voraussetzungen durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig. Bitte erkundigen Sie sich jedoch im Vorfeld bei ihrer Krankenkasse, ob eine Erstattung im Rahmen der Präventionsleistungen möglich ist.

Für das Kursangebot ist bequeme und warme Kleidung wichtig. Bringen Sie gerne Ihre Yoga- oder Gymnastikmatte mit. Einfache Matten sind vorhanden, bitte ein Tuch dafür sowie eine Decke und ggfls. Socken.

Kommen Sie bitte ein paar Minuten vor Beginn der Stunde.

Das Verwaltungspersonal, das am Zeiterfassungssystem teilnimmt, erhält für dieses Kursangebot **keine** Zeitgutschrift, da der Kurs außerhalb der Gleitarbeitszeit angeboten wird.



Pädagogische Hochschule Freiburg

Université des Sciences de l'Éducation · University of Education