



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

# Yoga Zentrum Darmstadt

## Präventionskurse 2024

(Bezuschussung durch Krankenkassen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	Zeit Kurs	
Vormittag	<b>Kursgebühren:</b> 10 Termine à 60 Min: 180 € 8 Termine à 75 Min: 180 € 10 Termine à 75 Min: 195 € 10 Termine à 90 Min: 210 €  <b>Bitte erfragen Sie die Höhe der Zuschussung bei Ihrer Krankenkasse.</b>		09:30 <b>HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER</b> - 10:45 10 Termine à 75 Min  <b>17.01. - 20.03.2024</b> <b>17.04. - 26.06.2024 (kein Kurs 01.05.)</b>		09:00 <b>HATHA YOGA - STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG</b> - 10:00 10 Termine à 60 Min  <b>19.01. - 22.03.2024</b> <b>19.04. - 05.07.2024 (kein Kurs 10.+31.05.)</b>	
	<b>Anmeldung</b> für alle Kurse erforderlich mit entsprechendem Anmeldeformular für Präventionskurse (siehe Webseite > Anmeldung). Die Kurse können nur bei ausreichender Teilnehmerzahl starten. Zur besseren Planbarkeit bitte frühzeitig anmelden.					
Abend / Nachmittag	17:45 <b>PILATES BASIC</b> - 18:45 10 Termine à 60 Min  <b>15.01. - 18.03.2024</b> <b>15.04. - 24.06.2024 (20.05. kein Kurs)</b>	17:45 <b>HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER</b> - 19:00 10 Termine à 75 Min  <b>16.01. - 19.03.2024</b> <b>23.04. - 25.06.2024</b>	17:45 <b>PILATES BASIC</b> - 18:45 10 Termine à 60 Min  <b>17.01. - 20.03.2024</b> <b>17.04. - 26.06.2024 (kein Kurs 01.05.)</b>	17:30 <b>HATHA YOGA - STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG</b> - 18:30 10 Termine à 60 Min  <b>18.01. - 21.03.2024</b> <b>18.04. - 04.07.2024 (kein Kurs 09.+30.05.)</b>		
	19:00 <b>HATHA YOGA - STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG</b> - 20:30 10 Termine à 90 Min  <b>15.01. - 18.03.2024</b> <b>15.04. - 24.06.2024 (20.05. kein Kurs)</b>	19:15 <b>PILATES BASIC</b> - 20:15 10 Termine à 60 Min  <b>16.01. - 19.03.2024</b> <b>23.04. - 25.06.2024</b>	19:00 <b>HATHA YOGA - STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG</b> - 20:00 10 Termine à 60 Min  <b>17.01. - 20.03.2024</b> <b>17.04. - 26.06.2024 (kein Kurs 01.05.)</b>	19:00 <b>PILATES BASIC</b> - 20:00 10 Termine à 60 Min  <b>18.01. - 21.03.2024</b> <b>18.04. - 04.07.2024 (kein Kurs 09.+30.05.)</b>	19:00 <b>HATHA YOGA - STRESSREGULATION UND ENTSPANNUNG</b> - 20:00 10 Termine à 60 Min  <b>19.01. - 22.03.2024</b> <b>19.04. - 05.07.2024 (kein Kurs 10.+31.05.)</b>	
					20:15 <b>HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER</b> - 21:30 10 Termine à 75 Min  <b>18.01. - 21.03.2024</b> <b>18.04. - 04.07.2024 (kein Kurs 09.+30.05.)</b>	

Kontakt: Elisabeth Baender-Michalska | Heinrichstr. 117 | 64283 Darmstadt | Tel.: 06151 - 29 39 83 | E-Mail: fit@yoga-gymnastik.de | Internet: www.yoga-gymnastik.de | Facebook:

www.facebook.com/yogazentrumdarmstadt

Heilpraktikerin Psychotherapie | Dipl.-Sportlehrerin | Dipl.-Sportfachlehrerin für Prävention u. Rehabilitation | Hatha-Yoga-Lehrerin (BDY, BYV) | Vinyasa-Yoga-Lehrerin | Yin-Yoga-Lehrerin | Pilates-Trainerin | Entspannungskursleiterin | Buchautorin: "Yoga & Embodiment", Schattauer 2014