

www.steffenbrandt.com

## **YOGA - Atem. Achtsamkeit. In Bewegung.**

**Ab Oktober 2021:  
Präventionskurs für Viniyoga**



*Was ist Yoga? „Man hat sich von sich selbst entfernt, und Yoga bringt einen zurück zu sich selbst. Das ist alles.“*

*T.K.V. Desikachar*

### **Offener Yogaunterricht**

- ~ das Übungsangebot: vielfältig, abwechslungsreich & individuell angepasst
- ~ integraler Ansatz aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen
- ~ vertrauter und geborgener Rahmen in kleinen Gruppen

---

Start: **21-10-21**

Zeiten: immer **donnerstags von 9 Uhr bis 10:15 Uhr**

Ort: Zentrum für Achtsamkeit im Holländischen Viertel, Potsdam

Preise: ~ 10er-Karte (4 Monate gültig): 140€

~ 12er-Präventionskarte\*(gültig für 14 Wochen): 190€

\*je nach Krankenkasse werden im Rahmen des Präventionsangebots der Krankenkassen bis zu 80 € zurückerstattet.

---

### **Rahmenbedingungen**

Die Yogagruppe ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Der Einstieg ist nach Voranmeldung jederzeit möglich.

### **Kursleitung**

Dipl.-Psych. Steffen Brandt, Psychologischer Psychotherapeut (TfP) und Yogalehrer (BDY/EYU), Integraler Yogameditationslehrer (SIY)

### **Weitere Informationen und Anmeldung**

0171 1863424 - info@steffenbrandt.com – www.steffenbrandt.com