



# ENTSPANNEN MIT HATHA YOGA

von der Krankenkasse bis zu 80% bezuschusst

**10. Januar bis 28. Februar 2024**  
**mit Barbara Luderer**

Der Stress in deinem Leben hat dich fest im Griff? Du möchtest endlich wieder entspannen können, gut ein- und durchschlafen und genügend Energie für die Dinge zur Verfügung haben, die dir Spaß machen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich: Du bringst dein Nervensystem in Balance, linderst deine Stresssymptome und findest Ruhe und Entspannung.

Anmeldung per E-Mail an  
[info@studio12-munich.com](mailto:info@studio12-munich.com).

## **Barbara Luderer**

ist Yogalehrerin mit über 10jähriger Unterrichtserfahrung. Sie macht die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Geist auf achtsame und sanfte Weise für dich erfahrbar.

## **Kurszeiten**

Mittwochs von 19:15 bis 20:45 Uhr  
10. Januar bis 28. Februar 2024

Die Kursgebühr beträgt 230 € für 8 Termine.

Dieser Kurs ist für Krankenkassen zertifiziert und die Kursgebühr wird bis zu 80% übernommen. Frage hierfür bei deiner Krankenkasse nach.

STUDIO.12

POSSARTSTRASSE 12 81679 MÜNCHEN  
[INFO@STUDIO12-MUNICH.COM](mailto:INFO@STUDIO12-MUNICH.COM) [STUDIO12-MUNICH.COM](http://STUDIO12-MUNICH.COM)