

## Ausschreibung



### Yoga – Selbstfürsorge und Entspannung MANU 252203082041

<b>Termin:</b>	01.02.2025 9.30 Uhr bis 17 Uhr
<b>Ort:</b>	Sportheim des VfR Haag, 85410 Haag, Hagenastr. 21
<b>Veranstalter:</b>	Turngau München
<b>Zulassungsvoraussetzungen:</b>	-
<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Yoga ist ein uraltes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien, welches körperliche Übungen, Atemtechniken und Meditation kombiniert, um körperliches Wohlbefinden und geistige Klarheit zu fördern. Es zielt darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen und inneren Frieden zu erreichen.
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Petra Silberbauer
<b>Referenten:</b>	Michelle Feistl
<b>Anmeldung:</b>	ps.in.balance@web.de
<b>Für Rückfragen:</b>	Petra Silberbauer, 081678042
<b>TN-Gebühren:</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 70 Euro Sonstige: 90 Euro
<b>Meldeschluss:</b>	15.01.2025
<b>Lizenzverlängerung:</b>	Der Lehrgang wird zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt: <ul style="list-style-type: none"><li>• Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) <b>(ALL)</b></li><li>• Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit <b>(FuG)</b></li><li>• Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere <b>(S)</b></li><li>• Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention <b>(P)</b></li></ul>