

Alle Kurse direkt online buchen unter:  
<https://kurse.essener-sport-betriebsgesellschaft.de>  
Yogazentrum

oder über den QR-Code:



## Impressum

### Herausgeber

Essener Sportbund e.V. und  
Essener Sport-Betriebs GmbH  
Planckstr. 42 · 45147 Essen  
Tel. 0201 8701115 · Fax 0201 81 46 119  
[margarethe.sliwinski@essener-sportbund.de](mailto:margarethe.sliwinski@essener-sportbund.de)  
[www.essener-sportbund.de](http://www.essener-sportbund.de)

Redaktion: Essener Sportbund e.V.

Bilder Innenteil: © Adpic; Grafik: Angelika Schlüter

- ANZEIGE -



**stressless it**

# SICHERSTABILECHT

[www.stressless-it.de](http://www.stressless-it.de)

Ihr zuverlässiger Partner für IT-Service, Beratung,  
Programmierung und Telekommunikation!



**esbg**  
ESSENER  
SPORT-BETRIEBS GMBH

# Yoga Prävention



1/2024

für

werdende Mütter  
& Mama mit Baby



## Yoga Pränatal (für Schwangere)

Dieser Hatha Yoga Kurs richtet sich speziell an werdende Mütter. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Atemübungen, die das Vertrauen in die eigene Kraft vermitteln. Das Programm führt zu einer tiefen Verbundenheit mit dem ungeborenen Kind, es hilft die Veränderungen des Körpers natürlich anzunehmen und in sanften Asanas mobil und beweglich bleiben.

Mi., 09:30 - 10:30 Uhr, vom 10.01. bis 13.03.2024  
10 Einheiten, Kosten: 130 €

## Yoga Postnatal (RüBi)

Dieser Kurs hilft nach der Geburt wieder fit zu werden. „Nimm dir regelmäßig Zeit für dich und deinen Körper. Dein Baby ist bei diesem Kurs nicht mit dabei.“

*„Anmut, Schönheit, Stärke, Energie und Festigkeit schmücken den Körper dank Yoga“  
(Yoga Sutra III,47)*

Do., 19.00 - 20.00 Uhr, vom 11.01. bis 14.03.2024  
10 Einheiten, Kosten: 130 €

## Yoga nach der Geburt - für Mama und Baby

Ganzheitlich und kreativ: diese Yogapraxis beinhaltet Rückbildungs-Yoga-Übungen (RüBi) die helfen, Schritt für Schritt stärker und beweglicher zu werden. Die Babys sind dabei und behalten die Mama im Auge.

Di., 10:30 - 11:30 Uhr, vom 09.01. bis 12.03.2024  
10 Einheiten, Kosten: 100 €

## Krankenkassenzuschuss

**Pimärpräventionskurse:** Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist bei allen angebotenen Yogakursen möglich.

Die Kurse werden bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst oder teilweise ganz übernommen. Der/die gesetzlich Krankenversicherte geht zunächst in Vorleistung und legt der Krankenkasse nach Abschluss der Kurseinheit den Teilnahmenachweis und die Rechnung zur Erstattung vor. Dieser Anspruch kann in der Regel 2 x jährlich in Anspruch genommen werden.

Nähere Informationen über die Angebote nach § 20 SGB V erhältst du auch von deiner Yogalehrerin.



## Kursraum

SGZ Nienhausen

Feldmarkstr. 201, 45883 Gelsenkirchen