

◎ **Yoga für ein Leben in Balance.**
Gibt deinem Körper und Geist Zeit für Dein Selbst.



Die Belastung des Menschen hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Viele müssen heute die Anforderungen die aus Arbeitswelt und Familie entsteht, mit ihren gesellschaftlichen Verpflichtungen in Einklang bringen, woraus oftmals großes Stresspotential entsteht. Ein beschleunigter Arbeitsrhythmus, weite Arbeitswege und die ständige Erreichbarkeit des Einzelnen fordern zudem ihren Tribut. Der Mensch fällt aus seiner Balance und findet nicht mehr zur Ruhe. Die Wiederherstellung der inneren Ruhe ist der Schlüssel zu einem stressfreien und gesunden Leben und hierfür kann Yoga entscheidende Hilfen anbieten. Das „Hauptaugenmerk“ im Yoga liegt in der Schulung und Stärkung einer Selbstregulierungskompetenz, die uns im Alltag hilft gelassen zu bleiben.

Im Yoga-Raum	Vor Ort Yogakurse
Umfang und Dauer	10 Einheiten à 60 Minuten Kurs-ID KU-ST-D4KU19 Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention - beauftragt durch die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V
Hatha-Yoga II Gesundheitskurs vor Ort	Montags um 19:15 Uhr 12. + 19. + 26. Januar 2026 2. + 9. + 16. + 23. März 13. + 20. + 27. April (ggf. Ersatztermin 4.5.)
Dive Deep I Gesundheitskurs vor Ort	Dienstags um 18:00 Uhr 6. + 13. + 27. Januar 3. + 10. + 17. + 24. März 14. + 21. + 28. April (ggf. Ersatztermin 4.5.)
Kursgebühr	130,00 € inkl. MwSt.
Vor-Ort	Yoga-Raum Am Schmidgrund 49, 50765 Köln- Esch

Hatha-Yoga Gesundheitskurs **Yogakurse – auch online**

AYAS® Hatha Yoga Kurse

Online	Yogakurse
Umfang und Dauer	10 Einheiten à 60 Minuten Kurs-ID KU-ST-YTW74X Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention - beauftragt durch die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V
Hatha-Yoga Basis Gesundheitskurs Online	Montags um 18:00 Uhr 12. + 19. + 26. Januar 2026 2. + 9. + 16. + 23. März 13. + 20. + 27. April (ggf. Ersatztermin 4.5.)
Dive Deep II Gesundheitskurs Online	Dienstags um 19:15 Uhr 6. + 13. + 27. Januar 3. + 10. + 17. + 24. März 14. + 21. + 28. April (ggf. Ersatztermin 4.5.)
Kursgebühr	130,00 € inkl. MwSt.
Online	Per Zoom

Kursleiterin

Petra Wißmann



Bitte melden Sie sich verbindlich per E-Mail für den jeweiligen **Yoga-Kurs Vor-Ort oder Online** an:



Petra Wißmann
Am Schmidtgrund 49 * 50765 Köln
T + 49(0) 221 78942754
M + 49(0) 174 3994594
yoga@petra-wissmann.com

www.petra-wissmann.de