

Kursinformation der Präventionskurse Hatha-Yoga am 21.09. bis 01.12.2026

Jeder Kurs findet 10 x 90 Minuten statt. Die Kursgebühr beträgt 155 Euro *.

Alle Kurse sind auch für AnfängerInnen geeignet. **Für Menschen mit Beschwerden und AnfängerInnen ab 60** eignen sich die Kurse am Montag um 14.45 Uhr und am Dienstag, 16.15 Uhr ganz besonders gut.

Folgende Kurse stehen zur Auswahl:

St. Augustin Großer Seminarraum; Obere Klinge 1, Coburg:

- Montag, 21.09.26. - 30.11.26, 14.45 – 16.15 Uhr Hatha-Yoga speziell für Schulter, Nacken, Hüfte, Rücken und Gelenke**
- Montag, 21.09.26. - 30.11.26, 16.30 – 18.00 Uhr Hatha-Yoga klassisch
- Dienstag, 22.09.26 – 01.12.26, 14.15 – 15.45 Uhr Hatha-Yoga klassisch
- Dienstag, 22.09.26 – 01.12.26, 16.15 – 17.45 Uhr Hatha-Yoga speziell für Schulter, Nacken, Hüfte, Rücken und Gelenke**
- Dienstag, 22.09.26 – 01.12.26, 18.15 – 19.45 Uhr Hatha-Yoga klassisch

Turnhalle TV Coburg-Neuses; Friedrich-Ludwig-Jahnstraße 11a, Coburg:

- Montag, 21.09.26. - 30.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr Hatha-Yoga klassisch

* In der Kursgebühr sind 19 % Umsatzsteuer enthalten.

** besonders gut für AnfängerInnen über 60 geeignet

Kursfreie Zeit:

Montag/Dienstag 26.10/27.10.26

Ich biete an, dass versäumte Kursstunden **während des Kursblockes** ohne Absprache in einem anderen Kurs nach- bzw. auch vorgeholt werden können, so dass jede/r die Möglichkeit hat, eine Bescheinigung für die Krankenkasse zu bekommen.

Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen: Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen fördern bis zu zwei Yogakurse im Jahr, bis zu einem Betrag von 75 - 155 € pro Kurs.

Viele Kassen haben ihre Förderung auf 150 € pro Kurs erhöht:

Voraussetzung ist, dass du an mindestens 8 von 10 Kurseinheiten teilgenommen hast. Am Ende des Kursblockes bekommst du dann eine Teilnahmebescheinigung, die gleichzeitig dein Antrag ist.

Eine vorherige Beantragung ist nicht nötig.

Es erwartet euch ein abwechslungsreicher und einfühlsamer Unterricht. Jede Kursstunde beginnt und endet mit einer Entspannung. Wir stimmen uns besinnlich ein und beginnen mit den Atemübungen. Danach folgen Mobilisierungs- und Aufrichtungsübungen; Dehnungs- und Kräftigungsübungen; Sonnengruß und andere klassische Yogahaltungen. Die Übungen werden mit dem Atem verbunden und achtsam ausgeführt. Es braucht niemand Angst haben überfordert zu werden. **Auch neue KursteilnehmerInnen werden mit ins Boot geholt.** Extreme Haltungen (Kopfstand, Handstand, Pflug, etc.) werden in den Gruppen nicht geübt. Dennoch können die Übungen auch anstrengend und schweißtreibend sein, besonders wenn sich Blockaden oder Verklebungen lösen. Yoga ist

ein Rundum-Paket und tut einfach gut. Wer zuhause weiter übt, profitiert am meisten vom Kurs.

Eine Stornierung kann bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn kostenfrei erfolgen. Danach ist keine Stornierung mehr möglich. Auch bei Nichterscheinen ist die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Diese Regelung gilt unabhängig vom Grund der Stornierung und auch bei Vorlage eines ärztlichen Attestes.

Im Falle von Krankheit, privaten oder beruflichen Veränderungen übernimmt jeder die Selbstverantwortung. Versäumte Kursstunden können nicht in einem nachfolgenden Kursblock nachgeholt oder erstattet werden. Sie sind nicht übertragbar.

Sollte es aufgrund behördlicher Anordnung oder von meiner Seite aus, mal ausfallen müssen, werden die Stunden im Anschluss an die letzte Kurswoche oder in den Ferien nachgeholt. Bitte plant das mit ein.

Vor der Turnhalle in Coburg Neuses gibt es einen Parkplatz. Man kann aber auch in den umliegenden Straßen problemlos parken.

In St. Augustin gibt es hinter dem Haus einen Parkplatz. Die Schranke wird 20-25 Minuten vor Kursbeginn geöffnet.

Für beide Standorte gibt es keine Parkplatzgarantie. Bei Bedarf auf die umliegenden Straßen bzw. auf die Parkhäuser ausweichen.

Weitere Informationen zu meinen Kursen auf der Homepage: www.yogaincoburg.de.

Gabriele Höll
Wilhelm-von-Stein Str. 2
96126 Maroldsweisach
Mobil: 0176/61193967
Mail: info@gabrielehoell.de
Homepage: www.yogaincoburg.de