

PM: Neue zertifizierte YOGA Kurse ab Mai 2026

im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

Folgende YOGA Kurse gehen ab Anfang Mai wieder an den Start. Alle hier aufgeführten YOGA Kurse werden von Kursleiterin Steffi Bosch (YOGA Lehrerin) durchgeführt.

Die Kurse sind alle ZPP zertifiziert, d.h. sie werden als zertifizierte Präventionskurse von den Krankenkassen bezuschusst. Buchen kann man die Kurse in einem 10 er Kurs Block. Nach Beendigung des Kurses erhalten die Teilnehmer*innen bei regelmäßiger Teilnahmen eine Bescheinigung über den gebuchten Kurs. Diese kann dann bei der Krankenkassen eingereicht werden. Regelmäßige Bewegung ist wichtig für Ihre Gesundheit. Präventionssport dient zur Gesunderhaltung und Steigert das eigene Wohlbefinden.

Folgende Kurse starten ab Mai:

Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr: HATHA YOGA & Meditation

Beginn 06.05.2026

In diesem Kurs erfährst du Elemente des Hatha Yoga sowie entspannende Yin Yoga Einflüsse, die dir in sanfter Kombination tiefe Ruhe im Geist und ein Wohlgefühl auf körperliche Ebenen schenken. Durch die systematischen Einheiten lernst du deinen Geist zu beobachten, zu lenken und schenkst deinem Körper Stärke und Entspannung, um den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein entgegentreten zu können. Finde in einem Wechselspiel aus An-und Entspannung auf deiner Yogamatte zur Ruhe und genieße die Zeit, nur für dich allein.

Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr: YOGA und Krebs

Beginn 07.05.2026

Yoga hilft dir, mit einer Krebserkrankung wohlwollender, mutiger und kraftvoller umzugehen und zu leben. Yoga schenkt dir körperliche und mentale Stärke. Dabei spielt es keine Rolle, ob du gerade erst die Diagnose Krebs erhalten hast, in Behandlung bist oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu neuer Kraft zurück finden möchtest.

Yoga und Krebs

- kann deinen Genesungsprozess aktiv unterstützen und dir helfen, dich wieder ganz zu fühlen.
- vereint das medizinische Wissen über Krebserkrankungen mit der Wissenschaft des Yoga zu einem einzigartigen Konzept, das bereits viele Teilnehmer persönlich erfahren konnten. Die Methode berücksichtigt die unterschiedlichen Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung, Rehabilitation.
- ist auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit und nach Krebs zugeschnitten und berücksichtigt typische Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme, usw.
- unterstützt dich darin, an Kraft und Flexibilität zu gewinnen, den eigenen Körper wieder besser zu spüren, deine innere Ruhe zu finden, außerdem wird das Immunsystem stimuliert.
- wird nur von qualifizierten und zertifizierten Trainer:innen der Kammler Akademie unterrichtet.

Wichtiger Hinweis:

Das von uns angebotene Yoga ist eine nicht heilkundliche Tätigkeit. Es findet keine medizinische Diagnosestellung oder Behandlung statt. Wir diagnostizieren keine körperlichen oder seelischen Krankheiten und führen keine Heilbehandlungen durch. Unser Angebot ersetzt deshalb keine medizinische Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers.

Freitag: YOGA Silver, 9.00 – 10.00 Uhr

Beginn: 08.05.2026

Dieser YOGA Kurs ist besonders geeignet für Menschen ab 60 – auch mit 70 kann man noch mit YOGA beginnen! In diesem Kurs gehen wir auf körperliche Einschränkungen und ältere Menschen ein. Achtsames und sanftes Üben, Körperwahrnehmung sowie Atemübungen sind die Inhalte von YOGA Silver. Fortschritte werden sich schnell einstellen und die Lebensfreude mit neuer Kraft und Energie wird spürbar werden!

YOGA auf dem Stuhl, 10.15 – 11.15 Uhr

Beginn 08.05.2026

Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist Yoga auf dem Stuhl eine hervorragende Möglichkeit, den Körper sanft in Bewegung zu bringen. Stuhlyoga ist eine Form des Yoga, die auf einem Stuhl oder mit dessen Unterstützung praktiziert wird. Die Asanas sind dabei durchaus die gleichen wie im Stehen und auf der Matte – nur in abgewandelter Ausführung und Intensität. Ob auf einem Yogastuhl oder einem Sporthocker: Diese sanfte Alternative eignet sich hervorragend für ältere Erwachsene, Schwangere und bewegungseingeschränkte Personen sowie als sanfte Alternative für Einsteiger*innen. Stuhlyoga kann den Körper und Geist stärken, das Wohlbefinden fördern und Selbstbewusstsein aufbauen.

Über das Buchungssystem des Netzwerk Gesundheit Wittgenstein kann man sich über den Kurs Plan direkt online zu den Kursen anmelden.

<https://gesundheitsport-wittgenstein.de/unser-kursplan/>

Bei Fragen senden Sie uns gerne eine E-Mail unter: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de