

Montag ab 18. Januar 2027:

60 Min. Präventionskurs Aquafitness*

immer um 14:30 Uhr oder 15:45 Uhr

Wo? **Reha Zentrum Westküste, Husum**

Dienstag ab 1. Dezember 2026:

75 Min Präventionskurs Hatha Yoga*

immer um 16:30 Uhr

Wo? **Am Kurshaus 27, auf Nordstrand**

Mittwoch ab 25. November 2026:

90 Min Präventionskurs Yin Yoga*

immer um 16:30 Uhr

Wo? **Am Kurshaus 27, auf Nordstrand**

Mittwoch ab 2. Dezember 2026:

75 Min Präventionskurs Hatha Yoga*

immer um 19:15 Uhr

Wo? **Gemeindehaus Horstedt Uns Huus**

Dorfstraße 6, Horstedt

Donnerstag ab 26. November 2026:

60 Min Präventionskurs Aquafitness*

14:15 Uhr oder 15:30 Uhr

Wo? **Reha Zentrum Westküste, Husum**

Präventionskurs Nordic Walking

Bei Interesse wende dich gern an mich!

*alle Präventionskurse sind bei der ZPP gelistet und werden von den gesetzl. Kassen bezuschusst.

Hü, ich bin Krissi!



Ich bin **Krissi**.

Kristina Soester aus Wobbenbüll

Yogalehrerin

Personal Fitness Trainerin.

**Aquafitness und Nordic Walking
Trainerin**

Beraterin für

Ayurveda & gesunde Ernährung.

Meine Basis: Physiotherapeutin.

Anmelden & informieren

+49 151 412 88 377

krissi@yogalounge-hygge.de


YogaLoungeHygge

WWW.YOGALOUNGE-HYGGE.DE


YogaLoungeHygge

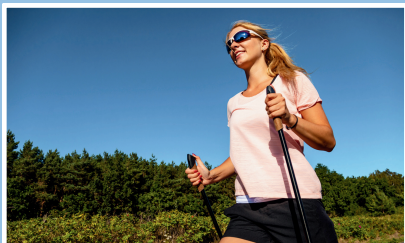


SCAN ME



PRÄVENTIONSKURSE
Hatha & Yin Yoga,
Aquafitness &
Nordic Walking

Für die Waterkant



Präventionskurs: Nordic Walking

Dieser Präventionskurs ist ein wunderbares Ausdauertraining für den ganzen Körper. Du lernst die richtige Technik, Haltung und viele Tricks um die Stöcke effektiv im Nordic Walking einzusetzen. Wir sind am Deich oder im Wald. Zum Kurs:

10 Einheiten á 60 Minuten für 160 €

Meine Präventionskurse sind bei der zentralen Prüfstelle für Präventionskurse gelistet. Was bedeutet das für dich? Je nach gesetzlicher Gesundheitskasse erhältst du nach erfolgreicher Teilnahme des Kurses eine Erstattung zwischen 50 bis 80% deines Beitrags. Eine schöne Belohnung, weil du dich für deine Gesundheit eingesetzt hast.



Präventionskurs: Hatha Yoga

Jeder Mensch ist individuell und wird mit einem Körper mit persönlichen Eigenschaften geboren. diese Körpereigenschaften sind den Elementen Luft, Raum, Erde, Feuer und Wasser zugeordnet. In diesem Kurs lernst du welcher Körpertyp du bist und welche Hatha Yoga Asanas ideal sind um dich zu Entspannen oder zu aktivieren. Zum Kurs:

8 Einheiten á 75 Minuten für 150 €

10 Einheiten á 75 Minuten für 185 €

oder 12 Einheiten á 75 Minuten für 220 €



Präventionskurs: Yin Yoga

Yin Yoga als Weg zur Entspannung und Stressminimierung. In diesem Kurs lernst du Yogahaltungen speziell für unsere Faszien und Gelenke.

Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Traumreisen und andere schöne Techniken sorgen für tiefes Wohlbefinden. Eine schöne Auszeit auf der Matte! Zum Kurs:

8 Einheiten á 90 Minuten für 180 €

10 Einheiten á 90 Minuten für 225 €

oder 12 Einheiten á 90 Minuten für 250 €



Präventionskurs: Aquafitness

Dieser Präventionskurs ist ein wunderbares Ausdauertraining für den ganzen Körper. gelenkschonend und stärkend. In angenehmer Wassertiefe von 1,30 m und 32 ° C Wärme. Zum Kurs:

10 Einheiten á 60 Minuten für 180 €

Anmelden & informieren
+49 151 412 88 377
krissi@yogalounge-hygge.de