

# Yoga und Achtsamkeit

Spüre Achtsamkeit in deiner Bewegung, deinen Gedanken und deinen Gefühlen

Der Bayerische Cochlea-Implantat-Verband e.V. bietet wieder für CI- und HG-Träger/innen ein **Online-Yoga** mit unserer Seminarleiterin Claudia Berger an.

## YOGA für Dich zu Hause



Yoga speziell für Schwerhörende sind Übungen für das Gleichgewicht, zur Reduktion des Hörstresses und zur Entspannung

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Wann:</b>          | <b>Mittwoch, den 19.04. – 05.07.2023 (11mal)</b><br>20.00 – 21.15 Uhr<br><br>Eine Probestunde ist möglich! |
| <b>Wo:</b>            | zu Hause am PC mit Videoschaltung (ZOOM)   |
| <b>Kosten:</b>        | 83,00 Euro / Mitglieder 75,00 Euro   |
| <b>Teilnehmer:</b>    | max. 15 Personen   |
| <b>Voraussetzung:</b> | PC, Laptop, Tablett/ Internetverbindung / evtl. Induktionsschleife   |

**Anmeldeschluss: 05.04.2023**

**Anmeldung:** [info@claudiaberger.de](mailto:info@claudiaberger.de)

**Information / Fragen:** [info@claudiaberger.de](mailto:info@claudiaberger.de) oder [christl.vidal@bayciv.de](mailto:christl.vidal@bayciv.de)

**Überweisung** der Teilnehmergebühr bis **05.04.2023**

Konto: Claudia Berger

Verwendungszweck: Online-Yoga

IBAN: DE75 7016 9509 0100 9400 20

BIC: GENODEF1PEI

Wir freuen uns auf Eure Anmeldung zu unserem Online-Yoga mit Claudia. Nach dem Anmeldeschluss erhalten alle Teilnehmer von uns genaue Informationen (z.B. Link für das Zoom-Meeting). Bei Schwierigkeiten mit dem Hören oder der Technik besteht die Möglichkeit, vom Kurs kostenfrei zurückzutreten.

Herzliche Grüße von Claudia und Christl