

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Fitnesspakete ab
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 180 Euro
100 Euro
Ihre Kosten ab 80 Euro



Yoga Zentrum

Paket Rücken-Fit (8 Wochen Kurs)

Pauschalpreis: 190 Euro

- Einzelberatung / Beratungsgespräch
- Zwei Einheiten Yoga für den Rücken pro Woche à 90 Min (entspannend oder kräftigend – je nach Bedarf)
- Zwei Einzeltherapie-Sitzungen (Physio- oder Yogatherapie)
- Erstellung eines Trainingsplanes für das fortlaufende Training nach Abschluss des Programmes

Paket Anti Stress (8 Wochen Kurs) €

Pauschalpreis: 190 Euro

- Einzelberatung / Beratungsgespräch
- Zwei Yoga-Einheiten mit Schwerpunkt Entspannung pro Woche à 90 Min
- Eine Einzelsitzung Entspannungstechniken (für den Job oder im Alltag)
- Eine NUAD Behandlung ca. 120 Min.
- Erstellung eines Übungsplanes für das fortlaufende Training nach Abschluss des Programmes

Paket VitalFit (8 Wochen Kurs)

Pauschalpreis: 220 Euro

- Einzelberatung / Beratungsgespräch
- 4 Trainings-Einheiten / Woche nach sportwissenschaftlichem Trainingsplan
- Eine NUAD Behandlung oder Ayurveda Massage
- Erstellung eines Übungsplanes für das fortlaufende Training nach Abschluss des Programmes

Paket Relax (4 Wochen Kurs)

Pauschalpreis: 180 Euro

- Einzelberatung / Beratungsgespräch
- Zwei Yoga-Einheiten mit Schwerpunkt Entspannung pro Woche à 90 Min
- Eine Ayurveda-Massage inkl. Vorgespräch ca. 90 Min.
- Eine NUAD Behandlung ca. 120 Min.
- Erstellung eines Übungsplanes an Entspannungstechniken für das fortlaufende Training nach Abschluss des Programmes

In den Trainingseinheiten wird nach sportwissenschaftlichen bzw. therapeutischen Gesichtspunkten eine Auswahl zwischen folgenden Einheiten getroffen:

- Hatha Yoga (Einheit: 90 Min.) – Entspannung / Innere Ruhe / Kraft
- Ashtanga Yoga (Einheit: 90 Min) – Entspannung / Ausdauer / Kraft
- Anusara Yoga (Einheit 90 Min.) – Entspannung / Kraft / Flexibilität
- Hormon Yoga (Einheit 90 Min.) – Inneres Gleichgewicht (speziell im Klimakterium)
- Callenetics (Einheit 50 Min.) – Muskelaufbau / Flexibilität
- Pilates – (Einheit 50 Min.) – Muskelaufbau (speziell Beckenboden, Bauch, Rücken)
- NUAD – (Einheit ca. 2 h) – Einzelsitzung passives Yoga (Harmonisierung und Entspannung)

Anbieterqualifikationen:

Ärztliche Begleitung

SportwissenschaftlerInnen

PhysiotherapeutInnen

YogatherapeutInnen

Diplomierte TrainerInnen

Yoga Vidya Zentrum Wien / A-1070 Wien, St. Ulrichs Platz 4

Telefon: 0676 708 47 30

office@yoga-austria.info

www.yoga-austria.info

Yoga Vidya Zentrum Mödling / A-2340 Mödling, Grenzgasse 40

Tel. 0676 937 21 97

info@yogazentrum.md

www.yogazentrum.md

- * Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!
Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte unser Antragsformular.