

# ABJETZT / YOGA

**Der online Yoga-Kurs für mehr  
Achtsamkeit, Bewegung und  
Entspannung im Alltag**



**KNAPPSCHAFT**

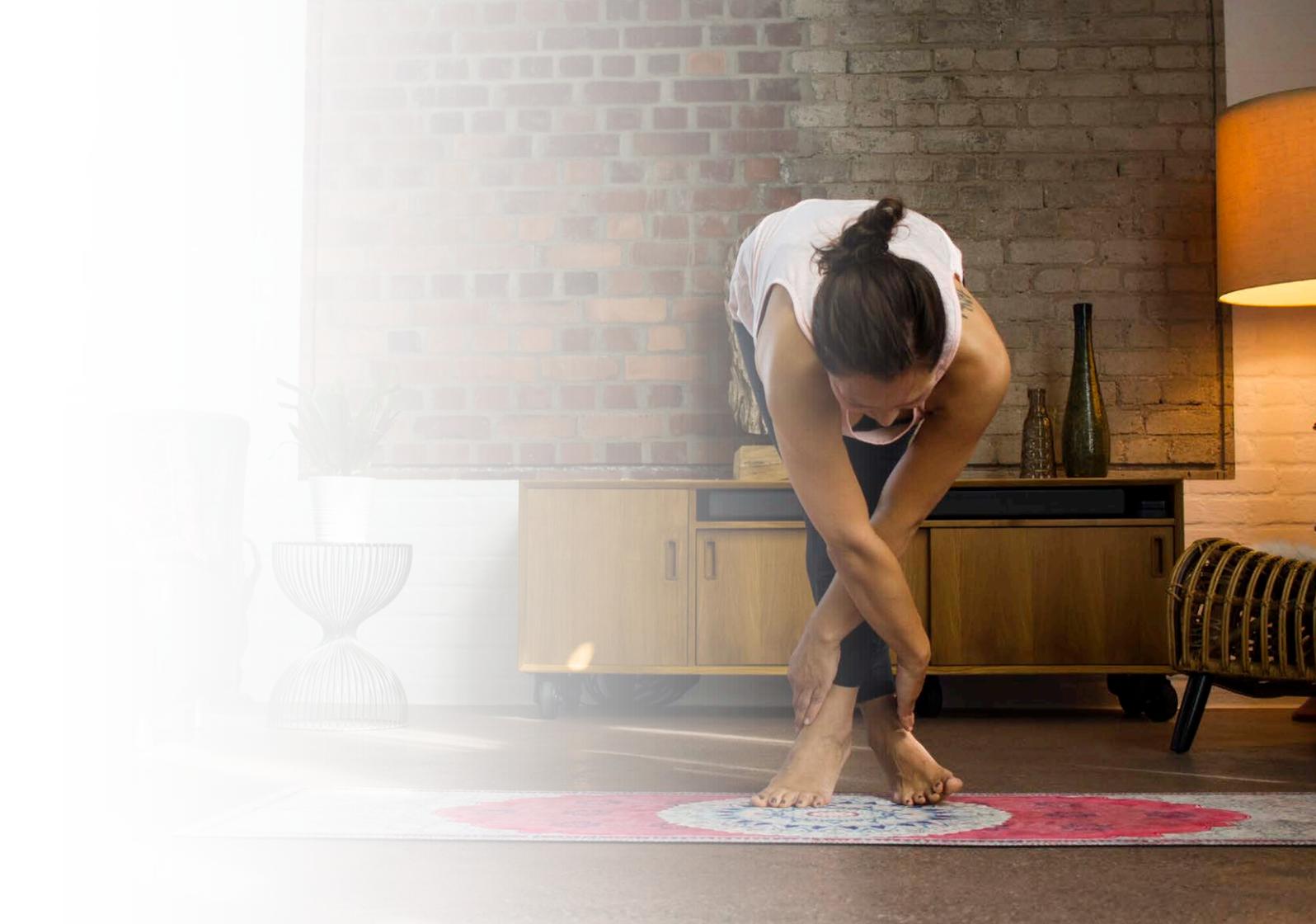
*für meine Gesundheit!*

# ABJETZT/YOGA



## Der online Yoga-Kurs für mehr Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung im Alltag

Der ABJETZT/YOGA Präventionskurs gleicht Stress und psychische Belastungen des Alltags aus. Der Kurs fördert aktiv die Achtsamkeit, steigert das Körperbewusstsein und stärkt die Eigenwahrnehmung. Der Kurs beinhaltet leicht ausführbare Atem- und Entspannungstechniken, die positiv auf das gesamte Körpersystem wirken. Alltagstaugliche Meditationsübungen aus dem Kurs beruhigen den Körper und den Geist und lassen ihn entspannen. Du erreichst den Kurs über die die Präventionsplattform [www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de) oder über [www.abjetzt.yoga.de](http://www.abjetzt.yoga.de).



## Wie sieht der Kurs aus?



### **Wann Du willst ...**

*zeitlich unabhängig*



### **Wo Du willst ...**

*räumlich unabhängig*



### **Wie Du willst ...**

*egal ob mit dem Handy, PC oder Laptop*

## Wie sieht der Kurs aus?

Der Yoga-Kurs besteht aus zehn Trainingseinheiten. Jede Woche wird eine neue Einheit freigeschaltet. Alle Yoga-Übungen werden von einer zertifizierten Yoga-Lehrerin geleitet und sind einfach zu trainieren. Du hast zu jeder Zeit Zugriff auf die Einheiten und kannst alle bereits freigeschalteten Kurs-Abschnitte während den zehn Wochen wiederholen.

ABJETZT/YOGA bietet ein Gesamtkonzept für den Körper und ist ideal dafür geeignet, den Geist zu stärken, die richtigen Entspannungstechniken zu lernen und Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Während des Kurses kannst du deinen Trainingsfortschritt sehen und abrufen. Nach jeder Trai-

ningseinheit erhältst du außerdem eine zusätzliche Auswertung über deinen Trainingserfolg. Zusätzlich bekommst du nach jedem Trainingsvideo begleitende Inhalte zum Lesen, die das Thema der jeweiligen Woche noch einmal aufgreifen und festigen.



# Zertifiziert

ABJETZT/YOGA bietet ein Gesamtkonzept. Durch den richtigen Wechsel zwischen Aktivität und Ruhephasen wird das Körperbewusstsein geschult. Der Kurs entspricht den hohen Qualitätsstandards der gesetzlichen Krankenversicherungen und wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert. Deine Krankenkasse erstattet dir daher zwischen 80 und 100% der Kosten.



# VORTEILE

- ✓ *ZUGRIFF ZU JEDER ZEIT, RUND UM DIE UHR*
- ✓ *KÖRPERBEWUSSTSEIN SCHULEN*
- ✓ *PERSÖNLICHE TRAININGSZIELE VERFOLGEN*
- ✓ *ALLTAGSSTRESS AUSGLEICHEN*
- ✓ *MEHR KRAFT IM ALLTAG*

ABJETZT/YOGA ist ein Produkt der Deutschen Arzt AG. Die Deutsche Arzt AG vernetzt als eines der ersten Unternehmen in Deutschland das Gesundheitswesen mithilfe digitaler Entwicklungen. Ziel der Deutschen Arzt AG ist es, den Zugang zu Gesundheitsleistungen einfacher, effektiver und schneller zu gestalten. Neben ABJETZT/YOGA als online-Yogapräventionskurs hat die Deutsche Arzt AG weitere Produkte entwickelt, um den Gesundheitssektor miteinander zu verbinden. Dazu zählen unter anderem ein individuell zugeschnittenes online-Trainingsprogramm, eine Video-Sprechstunde, eine digitale Patientenakte sowie online-Angebote für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Unternehmen.

ABJETZT / YOGA

Deutsche Arzt AG  
Im Teelbruch 122  
45219 Essen

Telefon: 02054 93856-50

Telefax: 02054 93856-1

E-Mail: [info@abjetzt.de](mailto:info@abjetzt.de)

[www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de)