

# Seminare

## Samstag

Jeder Seminartag beginnt und schließt mit Yoga-Praxis und Meditation. Einfache Körperhaltungen werden in langsamen Bewegungen aufgebaut. Sie ermöglichen Erfahrungen, die allein durch ihre Wahrnehmung ruhig werden lassen.

Der Körper und der Atem werden sehr bewußt erfahren, dadurch wird die Konzentration gefördert und die Wahrnehmung geschärft. So können sich Stille und Zeitlosigkeit ausbreiten, die auf den Körper, den Geist und die Psyche eine ausgleichende, harmonisierende Wirkung haben.

Yoga in Theorie und Praxis hilft uns das zu erkennen, was uns daran hindert, mit der eigenen innerwohnenden Natur zu sein. Die praktische Bedeutung des Yoga wird für das alltägliche Leben erfahrbar. Die Seminare eignen sich dafür, die vorhandenen Kenntnisse zu erweitern oder den Yoga kennen zu lernen.

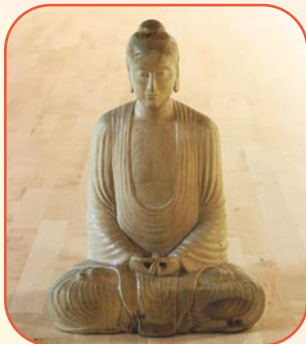
**Themenschwerpunkt: Vidya und Avidya** Ltg. Beate  
11.02. 14.30-18.30 Uhr, 38,- € Kurs SY1

**Themenschwerpunkt: Ahimsa – Das Nicht Verletzen (Gewaltlosigkeit)** Ltg. Beate  
17.03. 14.30-18.30 Uhr, 38,- € Kurs SY2

**Themenschwerpunkt: „Sonnengruß Surya Namaskar“** Ltg. Beate  
05.05. 14.30-18.30 Uhr, 38,- € Kurs SY3

**Themenschwerpunkt: Dharma – kosmische Ordnung, die das gesamte Universum erhält** Ltg. Beate  
16.06. 14.30-18.30 Uhr, 38,- € Kurs SY4

Bewusst und glücklich das Leben genießen zu können ist das selbstverständliche Bedürfnis aller Menschen. Dabei kann uns die altindische Lebensweisheit helfen, die sich im Wissen von Yoga und Vedānta konzentriert.



**Beate Schröter**

Unterrichtstätigkeit seit 1986 im Bereich Yoga, Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule. Seit 1997 ausschließlich Yoga. In der Vergangenheit Unterrichtstätigkeit in Krankenhäusern, kirchlichen Bildungswerken, Volkshochschulen und Vereinen. Hauptberuflich Prophylaxeassistentin.

Ausbildungen/Weiterbildungen:  
Yogalehrerin GGF / BDY / EYU  
Hatha Yoga und integrative Körperarbeit  
Meditation  
Tiefenentspannung  
Rückenschulleiter Ausbildung  
Ayurvedische Ernährungsberater und Diagnose Ausbildung  
Hormonal Yoga

[www.yogahaus-oberhausen.de](http://www.yogahaus-oberhausen.de)

Bürozeiten:

Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr und  
16.00 - 18.00 Uhr

Montag 10.00 - 13.00 Uhr nur telefonisch

Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr nur telefonisch

Telefon 0208 / 8 10 95 32

E-Mail [yogakurse@t-online.de](mailto:yogakurse@t-online.de)

# yogahaus oberhausen

wilhelmstraße 4 · 46145 oberhausen-sterkrade



## Yoga Meditation

Kinderyoga  
Entspannung  
Ayurveda- und  
andere Massagen

Kursprogramm

**1/2012**

# Yoga

## Ruhe in der Aktivität

Yoga ist Ruhe, Mühelosigkeit und Harmonisierung für Nervensystem, Körper und Geist.

Die Kurse bieten den Raum, innere und äußere Rastlosigkeit für einige Zeit zu verlassen und in innerer Stille die Quelle des Wohlbefindens zu erfahren. In diesen Kursen wenden wir bewusst die Prinzipien an, die uns Kraft für ein aktives Leben geben.

### Alle Kurse vermitteln:

- wie wir mir Hilfe von einfachen Übungen vom Körper aus auf unser inneres Befinden einwirken können
- wie meditative Sammlung die Aktivität des Nervensystems harmonisiert und den Gleichgewichtszustand von Körper, Geist und Psyche fördert
- wie natürlich und mühelos Yoga ist
- wie Atemtechniken den Strom der Gedanken beruhigen
- wie Wohlbefinden auf leichte Weise erreicht werden kann
- eine Unterrichtseinheit (90 Min.) im Rahmen eines Kurses kostet 12 €
- viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühren
- 25 % Ermäßigung bei Teilnahme an 2 Kursen wöchentlich
- 20% Ermäßigung für Schüler, Studenten und Erwerbslose
- Zehnerkarte kostet 140 €, sie ist gültig bis 6 Monate nach Ausstellungsdatum
- Viererkarte kostet 60 €, sie ist gültig bis 4 Monate nach Ausstellungsdatum
- versäumte Kursstunden können auch in einem anderen Kurs nachgeholt werden
- späterer Einstieg nach Rücksprache möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind
- Probestunde ist auf Anfrage möglich
- Ratenzahlung ab 10 Kurseinheiten möglich



## Yoga

### Montag:

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Beate
16.01.-26.03., 11 x 90 Min. 132,- €,	17.30 Uhr Kurs YB1
	19.30 Uhr Kurs YB2
16.04.-02.07., 11 x 90 Min. 132,- €,	17.30 Uhr Kurs YB8
	19.30 Uhr Kurs YB9

### Dienstag:

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Beate
17.01.-27.03., 11 x 90 Min. 132,- €,	18.00 Uhr Kurs YB3
	20.00 Uhr Kurs YB4
17.04.-03.07., 11 x 90 Min. 132,- €,	18.00 Uhr Kurs YB10
	20.00 Uhr Kurs YB11

### Mittwoch:

<b>Yoga am Vormittag</b>	Ltg. Beate
18.01.-28.03., 11 x 90 Min. 132,- €,	10.00 Uhr Kurs YB5
18.04.-04.07., 12 x 90 Min. 144,- €,	10.00 Uhr Kurs YB12
<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Beate
18.01.-28.03., 11 x 90 Min. 132,- €,	18.00 Uhr Kurs YB6
	20.00 Uhr Kurs YB7
18.04.-04.07., 12 x 90 Min. 144,- €,	18.00 Uhr Kurs YB13
	20.00 Uhr Kurs YB14

### Donnerstag:

<b>Yoga am Vormittag</b>	Ltg. Diana
19.01.-29.03., 10 x 90 Min. 120,- €,	09.30 Uhr Kurs YD1
19.04.-05.07., 10 x 90 Min. 120,- €,	09.30 Uhr Kurs YD2
<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Marion
19.01.-29.03., 11 x 90 Min. 132,- €,	18.00 Uhr Kurs YM1
	20.00 Uhr Kurs YM3
19.04.-05.07., 10 x 90 Min. 120,- €,	18.00 Uhr Kurs YM2
	20.00 Uhr Kurs YM4

### Yoga für Kinder und Teenager

<b>Yoga für Kinder (von 5 – 11 Jahre)</b>	Ltg. Gola
26.01.-29.03., 10 x 60 min. 75,- €,	15.00 Uhr Kurs YK1
19.04.-05.07., 10 x 60 min. 75,- €,	15.00 Uhr Kurs YK2
<b>Yoga für Teenager ab 12 Jahre</b>	Ltg. Gola
26.01.-29.03., 10 x 60 min. 75,- €,	16.30 Uhr Kurs YT1
19.04.-05.07., 10 x 60 min. 75,- €,	16.30 Uhr Kurs YT2



### Samstag

#### Mit Yoga ins Wochenende

**Stressbewältigung durch Yoga und die Praxis der Achtsamkeit**  
 1 x 120 Min. 16,- €, 10.00-12.00 Uhr Ltg. Beate  
 25.02. Kurs S1  
 31.03. Kurs S2 12.05. Kurs S4  
 28.04. Kurs S3 30.06. Kurs S5

## Entspannungstechniken Autogenes Training für Kinder und Erwachsene Progressive Muskelentspannung Atemschulung

Anmeldung und Fragen bitte direkt bei der Kursleiterin  
 Ulrike Lochmann Telefon 02064 / 47 08 08  
 Anmeldung und Fragen per E-Mail: u.lochmann\_hp@yahoo.de  
 oder unter: www.yogahaus-oberhausen.de

## Ayurveda- und andere Massagen

Freitags von 9.00 - 19.00 Uhr  
 Samstag nach Absprache  
 Tamara Schweizer Telefon Mobil 0176 / 21 99 62 73

## Klangschalenmassage

Dienstags nach Absprache  
 Monika Bott Telefon 0208 / 67 01 47