

Mit Yoga ins Wochenende

Yoga am Samstag

Yoga in vier Schritten: „Streßbewältigung mit Yoga“

Offene Yogastunden, die ohne Voranmeldung
einzeln besucht werden können

	Ltg. Beate
08.09., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS1
06.10., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS2
10.11., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS3
08.12., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS4



Seminare

Samstag

Yoga, der Weg
in die Stille

Die behutsam geführte

Aufmerksamkeit in einfachen

Yogahaltungen erlaubt dem Körper Schritt für Schritt auch tiefsitzende emotionale und körperliche Verspannungen los zu lassen, sowie einen Zustand von Ruhe und Gleichmut zu erfahren. Diese innere Ruhe schafft die Erfahrung, mit sich und der Welt in Frieden zu sein. Sie lässt auch die schöpferische Kraft der Stille in uns erfahren.

Vermittelt wird ebenfalls die praktische Bedeutung des Yoga im Alltag. Willkommen sind alle, die sich nach tiefer Ruhe sehnen oder sie wieder entdecken möchten.

Jedes Seminar beginnt und schließt mit Yoga-Praxis in Form von Yoga- und Atemübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Seminargebühr 5 Std. 50,- € incl. MwSt. Ltg. Beate
24.11. 11.00-16.00 Uhr Kurs S1



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.

Ausbildungen/Weiterbildungen:

Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Hatha Yoga und integrative Körperarbeit

Meditation

Tiefenentspannung

Rückenschulleiter Ausbildung

Ayurvedische Ernährungsberater und Diagnose Ausbildung

yogahaus oberhausen

Wilhelmstraße 4

46145 Oberhausen-Sterkrade

www.yogahaus-oberhausen.de

Bürozeiten:

Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr und
16.00 - 19.30 Uhr

Montag 10.00 - 13.00 Uhr nur telefonisch

Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr nur telefonisch

Telefon 0208 8109532

E-Mail yogakurse@t-online.de

Yoga Meditation Kinderyoga Entspannung

yogahaus oberhausen

Kurs-
programm
2/2018



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 mit 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

Weitere Informationen:

- die Kurse eignen sich für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene
- ein späterer Einstieg in die Kurse ist, nach Rücksprache, ohne Vorkenntnisse möglich, wobei nur die verbleibenden Stunden bezahlt werden (gilt nur bei Neueinsteiger/Innen)
- eine Unterrichtseinheit (1,5 Std.) im Rahmen eines Kurses kostet 13 €
- Ratenzahlung ist möglich
- viele Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kursgebühren
- 25% Ermäßigung auf den weiteren Kurs in der gleichen Woche
- 20% Ermäßigung für Schüler, Studenten und Erwerbslose, aber nur dann, wenn sich die Krankenkasse nicht entsprechend an den Kurskosten beteiligt
- Zehnerkarte kostet 150 €, sie ist gültig bis 6 Monate nach Ausstellungsdatum
- Viererkarte kostet 65 €, sie ist gültig bis 4 Monate nach Ausstellungsdatum
- versäumte Kursstunden können auch in einem anderen laufenden Kurs nachgeholt werden, sofern Platz vorhanden ist
- Probestunde kostet 10 € und ist auf Anfrage möglich
- der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie
- jegliche Haftung seitens der Kursleitung ist ausgeschlossen

Yoga-Kurse

Yoga am Montag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Beate
27.08.-15.10., 8 x 90 Min., 104,- €,	17.30 Uhr Kurs YB1
	19.30 Uhr Kurs YB2
29.10.-17.12., 8 x 90 Min., 104,- €,	17.30 Uhr Kurs YB8
	19.30 Uhr Kurs YB9

Yoga am Dienstag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Beate
28.08.-16.10., 8 x 90 Min., 104,- €,	18.00 Uhr Kurs YB3
	20.00 Uhr Kurs YB4
30.10.-18.12., 8 x 90 Min., 104,- €,	18.00 Uhr Kurs YB10
	20.00 Uhr Kurs YB11

Yoga am Mittwoch:

Yoga am Morgen	Ltg. Beate
29.08.-24.10., 8 x 90 Min., 104,- €,	10.00 Uhr Kurs YB5
31.10.-19.12., 8 x 90 Min., 104,- €,	10.00 Uhr Kurs YB12

Yoga für Einsteiger und Erfahrene

29.08.-24.10., 8 x 90 Min., 104,- €,	Ltg. Beate
	17.30 Uhr Kurs YB6
	19.30 Uhr Kurs YB7
31.10.-19.12., 8 x 90 Min., 104,- €,	17.30 Uhr Kurs YB13
	19.30 Uhr Kurs YB14

Yoga am Donnerstag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Heike
30.08.-25.10., 8 x 90 Min., 104,- €,	17.30 Uhr Kurs YH1
	19.30 Uhr Kurs YH2
08.11.-10.01., 8 x 90 Min., 104,- €,	17.30 Uhr Kurs YH4
	19.30 Uhr Kurs YH5

Yoga für Kinder (von 5 – 11 Jahre)

06.09.-13.12., 12 x 60 Min., 96,- €,	Ltg. Gola
	15.00 Uhr Kurs YK1

Yoga für Teenager ab 12 Jahre

06.09.-13.12., 12 x 60 Min., 96,- €,	Ltg. Gola
	16.30 Uhr Kurs YT1

Yoga am Freitag:

Yoga am Morgen	Ltg. Heike
31.08.-26.10., 8 x 90 Min., 104,- €,	09.30 Uhr Kurs YH3
02.11.-21.12., 8 x 90 Min., 104,- €,	09.30 Uhr Kurs YH6

Yoga am Freitag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Thomas
31.08.-19.10., 8 x 90 Min., 104,- €,	16.30 Uhr Kurs YT1
	18.30 Uhr Kurs YT2
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 104,- €,	16.30 Uhr Kurs YT3
	18.30 Uhr Kurs YT4

Entspannungstechniken

Dienstag:

Autogenes Training

11.09.-23.10., 6 x 90 Min., 84,- €,	19.00 Uhr Kurs ATE1
	Grundstufe
16.10.-20.11., 6 x 90 Min., 84,- €,	17.15 Uhr Kurs ATE2
	Oberstufe

Autogenes Training Auffrischstunden auf Anfrage!

Progressive Muskelentspannung

11.09.-02.10., 4 x 90 Min., 56,- €,	17.15 Uhr Kurs PME1
30.10.-20.11., 4 x 90 Min., 56,- €	19.00 Uhr Kurs PME2

Anmeldung und Fragen bitte direkt bei
Ulrike Lochmann Tel. 02064 470808

Atemschulung und Kinderkurse auf Anfrage!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung,
warme Socken und
ein **großes** Tuch für
die Yogamatte,
Matten, Sitzkissen
und Sitzbänke sind
vorhanden.

