

## 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
11.01., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS1
28.03., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS3
09.05., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS4
20.06., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS5



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

### Bürozeiten

Telefonisch erreichbar sind wir:

Montag 10.00 - 13.00 Uhr

Mittwoch 16.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr und  
16.00 - 19.00 Uhr

Telefon 0208 8109532

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

yogahaus oberhausen  
**Yoga**  
**Meditation**  
**Entspannung**

Kurs-  
programm  
**1/2020**



# 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
- 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:

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Beate
13.01.-30.03., 12 x 90 Min., 156,- €,	17.30 Uhr Kurs YB1
	19.30 Uhr Kurs YB2
20.04.-22.06., 8 x 90 Min., 104,- €,	17.30 Uhr Kurs YB6
	19.30 Uhr Kurs YB7

### Yoga am Dienstag:

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Beate
14.01.-31.03., 12 x 90 Min., 156,- €,	18.00 Uhr Kurs YB3
	20.00 Uhr Kurs YB4
21.04.-23.06., 9 x 90 Min., 117,- €,	18.00 Uhr Kurs YB8
	20.00 Uhr Kurs YB9

### Yoga am Mittwoch:

<b>Yoga am Morgen</b>	Ltg. Beate
15.01.-01.04., 12 x 90 Min., 156,- €,	10.00 Uhr Kurs YB5
22.04.-24.06., 9 x 90 Min., 117,- €,	10.00 Uhr Kurs YB10

### Yoga für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Ltg. Thomas	
15.01.-01.04., 12 x 90 Min., 156,- €,	17.30 Uhr Kurs YT1
	19.30 Uhr Kurs YT2
22.04.-24.06., 9 x 90 Min., 117,- €,	17.30 Uhr Kurs YT5
	19.30 Uhr Kurs YT6

### Yoga am Donnerstag:

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Heike
16.01.-02.04., 12 x 90 Min., 156,- €,	17.30 Uhr Kurs YH1
	19.30 Uhr Kurs YH2
23.04.-02.07., 8 x 90 Min., 104,- €,	17.30 Uhr Kurs YH4
	19.30 Uhr Kurs YH5

### Yoga am Freitag:

<b>Yoga am Morgen</b>	Ltg. Heike
17.01.-03.04., 12 x 90 Min., 156,- €,	09.30 Uhr Kurs YH3
24.04.-03.07., 8 x 90 Min., 104,- €,	09.30 Uhr Kurs YH6

### Yoga für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Ltg. Thomas	
17.01.-03.04., 12 x 90 Min., 156,- €,	16.30 Uhr Kurs YT3
	18.30 Uhr Kurs YT4
24.04.-26.06., 8 x 90 Min., 104,- €,	16.30 Uhr Kurs YT7
	18.30 Uhr Kurs YT8

Kurs-  
programm  
1/2020

## Entspannungstechniken

### Dienstag:

<b>Autogenes Training</b>	Ltg. Ulrike Lochmann
28.01.-03.03., 6 x 90 Min., 84,- €,	19.00 Uhr Kurs ATE1
25.02.-31.03., 6 x 90 Min., 84,- €,	17.15 Uhr Kurs ATE2
07.04.-12.05., 6 x 90 Min., 84,- €,	19.00 Uhr Kurs ATE3

### Progressive Muskelentspannung

Ltg. Ulrike Lochmann	
28.01.-18.02., 4 x 90 Min., 56,- €,	17.15 Uhr Kurs PME1
10.03.-31.03., 4 x 90 Min., 56,- €,	19.00 Uhr Kurs PME2
24.04.-12.05., 4 x 90 Min., 56,- €,	17.15 Uhr Kurs PME3

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.

