

Mit Yoga ins Wochenende

Yoga am Samstag

Yoga in vier Schritten: „Stressbewältigung mit Yoga“

Yogastunden am Samstag können einzeln gebucht werden!

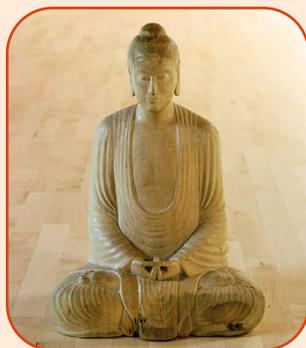
Ltg. Beate

05.09., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.30 Uhr Kurs YS1

10.10., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.30 Uhr Kurs YS3

07.11., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.30 Uhr Kurs YS4

12.12., 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. 60,- € incl. MwSt. Ltg. Beate
21.11. 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

Weiterbildung Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

Rückenschulleiter Ausbildung

Ayurvedische Ernährungsberater und Diagnose Ausbildung

yogahaus oberhausen

Wilhelmstraße 4

46145 Oberhausen-Sterkrade

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

Yoga Meditation Entspannung

yogahaus oberhausen

Kurs-
programm
2/2020



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
- 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
17.08.-12.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 17.30 Uhr	Kurs YB1
17.08.-12.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 19.30 Uhr	Kurs YB2
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 17.30 Uhr	Kurs YB6
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 19.30 Uhr	Kurs YB7

Yoga am Dienstag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Beate
18.08.-13.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 18.00 Uhr	Kurs YB3
18.08.-13.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 20.00 Uhr	Kurs YB4
27.10.-15.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 18.00 Uhr	Kurs YB8
27.10.-15.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 20.00 Uhr	Kurs YB9

Yoga am Mittwoch:

Yoga am Morgen	Ltg. Beate
19.08.-14.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 10.00 Uhr	Kurs YB5
28.10.-16.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 10.00 Uhr	Kurs YB10

Yoga für Einsteiger und Wiedereinsteiger

 Ltg. Thomas

19.08.-14.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 17.30 Uhr	Kurs YT1
19.08.-14.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 19.30 Uhr	Kurs YT2
28.10.-16.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 17.30 Uhr	Kurs YT3
28.10.-16.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 19.30 Uhr	Kurs YT4

Yoga am Donnerstag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Heike
20.08.-15.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 17.30 Uhr	Kurs YH1
20.08.-15.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 19.30 Uhr	Kurs YH2
29.10.-17.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 17.30 Uhr	Kurs YH4
29.10.-17.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 19.30 Uhr	Kurs YH5

Yoga am Freitag:

Yoga am Morgen	Ltg. Heike
21.08.-16.10., 9 x 90 Min., 117,- €, 09.30 Uhr	Kurs YH3
30.10.-18.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 09.30 Uhr	Kurs YH6

Kurs-
programm
2/2020

Entspannungstechniken

Dienstag:

Autogenes Training	Ltg. Ulrike Lochmann
15.09.-03.11., 6 x 90 Min., 84,- €, 19.00 Uhr	Kurs ATE1
12.10.-25.10.	Herbstferien – in dieser Zeit findet kein Kurs statt
27.10.-01.12., 6 x 90 Min., 84,- €, 17.15 Uhr	Kurs ATE2
Autogenes Training Auffrischstunden auf Anfrage!	

Progressive Muskelentspannung	Ltg. Ulrike Lochmann
15.09.-06.10., 4 x 90 Min., 56,- €, 17.15 Uhr	Kurs PME1
12.10.-25.10.	Herbstferien – in dieser Zeit findet kein Kurs statt
10.11.-01.12., 4 x 90 Min., 56,- €	19.00 Uhr Kurs PME2

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

Progressive Muskelentspannung Auffrischstunden auf Anfrage.
Atemschulung und Kinderkurse auf Anfrage.

Bitte mitbringen:

Maske,
eigene ISO Matte,
ggf. Sitzkissen oder
Bänken.
Umgezogen, in
bequemer Kleidung
erscheinen.

