

Mit Yoga ins Wochenende

Yoga am Samstag – nur online

Yoga in vier Schritten: „Stressbewältigung mit Yoga“

Yogastunden am Samstag können einzeln gebucht werden!

Ltg. Beate

11.09., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS1
09.10., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS3
13.11., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS4
11.12., 1 x 120 Min., 16,- €,	10.30 Uhr Kurs YS5



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

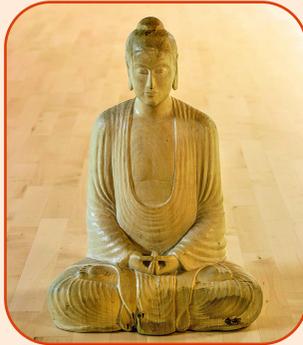
Rückenschulleiter Ausbildung

Ayurvedische Ernährungsberater und Diagnose Ausbildung

Online-Yogakurse

Wir bieten alle Yoga-Kurse auch als Online-Kurse an.

Anmeldung und Anfragen unter:
Telefon 0208 8109532
www.yogahaus-oberhausen.de



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
27.11. 11.00-16.00 Uhr Kurs S2

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

2/2021 Kursprogramm



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
23.08.-11.10., 8 x 90 Min., 104,- €, 17.30 Uhr	Kurs YB1
23.08.-11.10., 8 x 90 Min., 104,- €, 19.30 Uhr	Kurs YB2
25.10.-20.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 17.30 Uhr	Kurs YB6
25.10.-20.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 19.30 Uhr	Kurs YB7

Yoga am Dienstag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Beate
24.08.-12.10., 8 x 90 Min., 104,- €, 18.00 Uhr	Kurs YB3
24.08.-12.10., 8 x 90 Min., 104,- €, 20.00 Uhr	Kurs YB4
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 18.00 Uhr	Kurs YB8
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 20.00 Uhr	Kurs YB9

Yoga am Mittwoch:

Yoga am Morgen	Ltg. Beate
25.08.-13.10., 8 x 90 Min., 104,- €, 10.00 Uhr	Kurs YB5
27.10.-15.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 10.00 Uhr	Kurs YB10

Yoga am Donnerstag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Heike
26.08.-14.10., 8 x 90 Min., 104,- €, 17.30 Uhr	Kurs YH1
26.08.-14.10., 8 x 90 Min., 104,- €, 19.30 Uhr	Kurs YH2
28.10.-16.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 17.30 Uhr	Kurs YH4
28.10.-16.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 19.30 Uhr	Kurs YH5

Yoga am Freitag:

Yoga am Morgen	Ltg. Heike
27.08.-15.10., 8 x 90 Min., 104,- €, 10.00 Uhr	Kurs YH3
29.10.-17.12., 8 x 90 Min., 104,- €, 10.00 Uhr	Kurs YH6

Bitte beachten:

Es gelten die allgemeinen Corona-Hygiene- und Verhaltensregeln. Diese werden auf der Internetseite aktualisiert!



KddR - Neue Rückenschule

Ein ganzheitlicher Weg zu einem gesünderen Rücken und Linderung von Beschwerden.

Mittwoch:

Neue Rückenschule	Ltg. Melanie
01.09.-17.11., 10 x 90 Min 120,- €, 17.30 Uhr	Kurs RM1

Donnerstag:

Neue Rückenschule	Ltg. Melanie
02.09.-18.11., 10 x 90 Min 120,- €, 9.00 Uhr	Kurs RM2

„Den Nacken entlasten“ - Beweglichkeitstraining

Ein ganzheitlicher Kurs um Verspannungen im Nackenbereich selbstwirksam zu lindern.

Mittwoch:

Den Nacken entlasten	Ltg. Melanie
16.09.-17.11., 8 x 45 Min., 85,- €, 19.30 Uhr	Kurs NM

Beide Gesundheitskurse sind zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten 60 – 80% der Kursgebühr.

Anmeldung und Fragen bitte direkt bei Melanie Engelberg
Telefon: 02041 7353193, ggf. eine Nachricht auf dem AB
E-Mail: info@melanie-engelberg.de

Autogenes Training und progressive Muskelentspannung

Alle Kurse vermitteln die theoretischen und praktischen Kenntnisse, die erforderlich sind um die Entspannungstechnik selbstständig durchzuführen.

Dienstag

Autogenes Training	Ltg. Ulrike Lochmann
07.09.-12.10., 6 x 90 Min., 84,- €, 17.15 Uhr	Kurs ATE1
07.09.-12.10., 6 x 90 Min., 84,- €, 19.00 Uhr	Kurs ATE2

Progressive Muskelentspannung	Ltg. Ulrike Lochmann
02.11.-23.11., 4 x 90 Min., 56,- €, 17.15 Uhr	Kurs PME1
02.11.-23.11., 4 x 90 Min., 56,- €, 19.00 Uhr	Kurs PME2

Die Kursleiterin Ulrike Lochmann ist Untermieterin in den Räumen des Yogahauses. Bitte melden Sie sich für Ihre Kurse direkt bei Ihr an. Ihre Kurse werden nicht vom Yogahaus-Oberhausen durchgeführt, sondern liegen in der Verantwortung von Frau Lochmann.
Tel.: 0178 7704629 E-Mail: u.lochmann_hp@yahoo.de