



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

2/2022

Kursprogramm | 2. Quartal



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
- Ermäßigung für Schüler, Studenten und Erwerbslose auf Anfrage
- 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

Alle Kurse finden in Präsenz und größtenteils zusätzlich auch online statt.

Yoga am Montag:

Yoga für Einsteiger und Erfarene	Ltg. Beate
14.03.-20.06., 11 x 90 Min., 143,-€	17.30 Uhr Kurs YB6
14.03.-20.06., 11 x 90 Min., 143,-€	19.30 Uhr Kurs YB7

Yoga am Dienstag:

Yoga für Einsteiger und Erfarene	Ltg. Beate
15.03.-21.06., 12 x 90 Min., 156,-€	18.00 Uhr Kurs YB8
15.03.-21.06., 12 x 90 Min., 156,-€	20.00 Uhr Kurs YB9

Yoga am Mittwoch:

Yoga am Morgen	Ltg. Beate
16.03.-22.06., 12 x 90 Min., 156,-€	10.00 Uhr Kurs YB10
Yoga für Einsteiger und Erfarene	Ltg. Thomas
16.03.-22.06., 12 x 90 Min., 156,-€	17.30 Uhr Kurs YT1
16.03.-22.06., 12 x 90 Min., 156,-€	19.30 Uhr Kurs YT2

Yoga am Donnerstag:

Yoga für Einsteiger und Erfarene	Ltg. Heike
17.03.-30.06., 11 x 90 Min., 143,-€	17.30 Uhr Kurs YH4
17.03.-30.06., 11 x 90 Min., 143,-€	19.30 Uhr Kurs YH5

Yoga am Freitag:

Yoga am Morgen	Ltg. Heike
18.03.-01.07., 11 x 90 Min., 143,-€	10.00 Uhr Kurs YH6
Yoga zum Wochenende (nicht online) NEU	Ltg. Sabine
18.03.-01.07., 11 x 90 Min., 143,-€	16.30 Uhr Kurs YS1

