

Mit Yoga ins Wochenende

Yoga am Samstag

Yoga in vier Schritten:

„Stressbewältigung mit Yoga“

auch online

Yogastunden am Samstag können
einzeln gebucht werden!

Ltg. Beate

03.09., 1 x 120 Min., 16,- €,

10.00 Uhr Kurs YS1

05.11., 1 x 120 Min., 16,- €,

10.00 Uhr Kurs YS2

15.12., 1 x 120 Min., 16,- €,

10.00 Uhr Kurs YS3



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 schöpferi-
sche Kraft der Stille in uns erfahren.

Vermittelt wird ebenfalls die praktische Bedeutung des Yoga
im Alltag. Willkommen sind alle, die sich nach tiefer Ruhe
sehen 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,- € inkl. MwSt.

Ltg. Beate

26.11.

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

E-Mail yogakurse@t-online.de

Telefon 0208 8109532

Bürozeiten:

Montag 10.00 - 13.00 Uhr

Mittwoch 16.00 - 19.00 Uhr

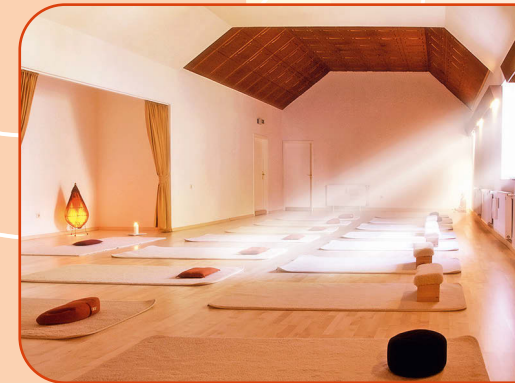
Donnerstag 13.00 - 19.00 Uhr

Yoga Meditation und Online Yoga

yogahaus oberhausen

Kursprogramm

2/2022



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
- 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	auch online	Ltg. Beate
15.08.-17.10., 8 x 90 Min., 104,- €,		17.30 Uhr Kurs YB1
15.08.-17.10., 8 x 90 Min., 104,- €,		19.30 Uhr Kurs YB2
24.10.-12.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		17.30 Uhr Kurs YB6
24.10.-12.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		19.30 Uhr Kurs YB7

Yoga am Dienstag:

Yoga am Morgen		Ltg. Beate
25.10.-20.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		9.30 Uhr Kurs YB11

Yoga für Einsteiger und Erfahrene

	auch online	Ltg. Beate
16.08.-18.10., 8 x 90 Min., 104,- €,		18.00 Uhr Kurs YB3
16.08.-18.10., 8 x 90 Min., 104,- €,		20.00 Uhr Kurs YB4
25.10.-20.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		18.00 Uhr Kurs YB8
25.10.-20.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		20.00 Uhr Kurs YB9

Yoga am Mittwoch:

Yoga am Morgen	auch online	Ltg. Beate
17.08.-19.10., 8 x 90 Min., 104,- €,		10.00 Uhr Kurs YB5
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		10.00 Uhr Kurs YB10

Yoga für Einsteiger und Erfahrene

		Ltg. Thomas
17.08.-19.10., 8 x 90 Min., 104,- €,		17.30 Uhr Kurs YT1
17.08.-19.10., 8 x 90 Min., 104,- €,		19.30 Uhr Kurs YT2
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		17.30 Uhr Kurs YT5
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		19.30 Uhr Kurs YT6

Yoga am Freitag:

Yoga am Morgen		Ltg. Sabine
28.10.-16.12., 8 x 90 Min., 104,- €,		10.00 Uhr Kurs YS1

Online-Yogakurse

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

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

Bitte beachten:

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

