

## Mit Yoga ins Wochenende

Samstag

Yoga in vier Schritten:

„Stressbewältigung mit Yoga“

**auch online**

Ltg. Beate

18.02., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.00 Uhr Kurs YS1

04.03., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.00 Uhr Kurs YS2

29.04., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.00 Uhr Kurs YS3

03.06., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.00 Uhr Kurs YS4

Yogastunden zur Stressbewältigung am Samstag können einzeln gebucht werden



## 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,- €  
28.03.

Ltg. Beate  
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](http://www.yogahaus-oberhausen.de)

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

Telefon 0208 8109532

Bürozeiten:

Montag 10.00 - 13.00 Uhr

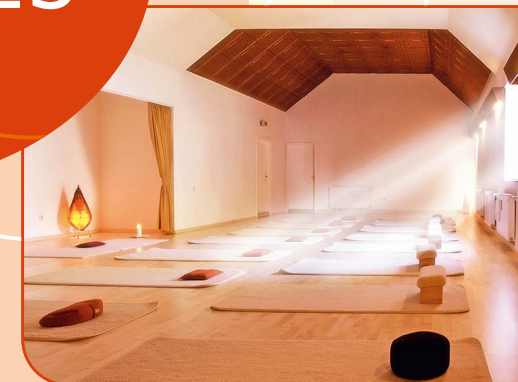
Mittwoch 16.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 13.00 - 19.00 Uhr

# Yoga Meditation und Online Yoga

yogahaus oberhausen

Kursprogramm  
1/2023



# 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 14 €
- 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
- in Ausnahmefällen können auch einzelne Stunden, nach Absprache, besucht werden, sie kosten 16 € pro Besuch
- der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie
- jegliche Haftung seitens der Kursleitung ist ausgeschlossen

## Yoga-Kurse

### Montag

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b> <b>auch online</b>	Ltg. Beate
09.01.-27.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 17.30 Uhr Kurs YB1	
09.01.-27.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 19.30 Uhr Kurs YB2	
17.04.-26.06., 8 x 90 Min., 112,- €, 17.30 Uhr Kurs YB7	
17.04.-26.06., 8 x 90 Min., 112,- €, 19.30 Uhr Kurs YB8	

### Dienstag

<b>Yoga am Morgen</b>	Ltg. Beate
10.01.-28.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 09.30 Uhr Kurs YB3	
18.04.-27.06., 10 x 90 Min., 140,- €, 09.30 Uhr Kurs YB9	

### Yoga für Einsteiger und Erfahrene **auch online**

	Ltg. Beate
10.01.-28.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 18.00 Uhr Kurs YB4	
10.01.-28.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 20.00 Uhr Kurs YB5	
18.04.-27.06., 10 x 90 Min., 140,- €, 18.00 Uhr Kurs YB10	
18.04.-27.06., 10 x 90 Min., 140,- €, 20.00 Uhr Kurs YB11	

### Mittwoch

<b>Yoga am Morgen</b> <b>auch online</b>	Ltg. Beate
11.01.-29.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 10.00 Uhr Kurs YB6	
19.04.-28.06., 10 x 90 Min., 140,- €, 10.00 Uhr Kurs YB12	

### Yoga für Einsteiger und Erfahrene

	Ltg. Thomas
11.01.-29.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 17.30 Uhr Kurs YT1	
11.01.-29.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 19.30 Uhr Kurs YT2	
19.04.-28.06., 10 x 90 Min., 140,- €, 17.30 Uhr Kurs YT3	
19.04.-28.06., 10 x 90 Min., 140,- €, 19.30 Uhr Kurs YT4	

### Freitag

<b>Yoga zum Wochenende</b>	Ltg. Thomas
13.01.-31.03., 12 x 90 Min., 168,- €, 10.00 Uhr Kurs YS1	
21.04.-30.06., 10 x 90 Min., 140,- €, 10.00 Uhr Kurs YS2	

**Online-Yogakurse**  
Wir bieten einige Yoga-Kurse auch als Online-Kurse an.  
Anmeldung und Anfragen unter:  
Telefon 0208 8109532  
[www.yogahaus-oberhausen.de](http://www.yogahaus-oberhausen.de)

## Aikido

### Donnerstag

18.30 - 20.30 Uhr Ltg. Robin Thelen  
Monatsbeitrag 39,- €, die ersten 3 Stunden sind kostenlos

### Was der Kurs vermittelt:

Dento Iwama Ryu Aikido, das Aikido im traditionellen Iwama Stil, sieht die Gleichgewichtung von waffenlosen Techniken und Techniken mit Stab (Jo) und Holzsword (Bokken) vor. Aikido ist eine japanische Budo-Disziplin, welche neben dem Aspekt des Kampfes auch innere Lehren vermittelt. Aikido kennt keinen Wettkampf. Es schult Wahrnehmung, Willenskraft und ist eine effektive Selbstverteidigungskunst.

Robin Thelen ist Untermieter in den Räumen des Yogahauses. Seine Kurse werden nicht vom Yogahaus-Oberhausen durchgeführt, sondern liegen in der Verantwortung von Robin Thelen. Robin Thelen ist Aikido Trainer (2. Dan - Dento Iwama Ryu), Tac Fit Coach (Level 1) und Antigewalt-Deeskalationstrainer.

### Weitere Informationen/Anmeldung unter:

E-Mail: [aikido-oberhausen@mailbox.org](mailto:aikido-oberhausen@mailbox.org)



### Bitte beachten:

Es gelten die allgemeinen Corona-Hygiene- und Verhaltensregeln.