

Online-Yogakurse

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

Mit Yoga ins Wochenende

Samstag

Yoga in vier Schritten:

„Stressbewältigung mit Yoga“

Ltg. Beate

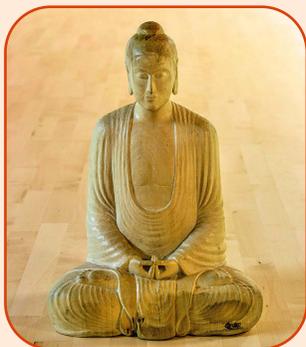
26.08., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.00 Uhr Kurs YS1

09.09., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.00 Uhr Kurs YS2

04.11., 1 x 120 Min., 16,- €, 10.00 Uhr Kurs YS3

09.12., 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,- €

25.11.

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

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
2/2023



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

Yoga für Einsteiger und Erfarene	Ltg. Beate
07.08.-25.09., 8 x 90 Min., 112,- €, 17.30 Uhr Kurs YB1	
07.08.-25.09., 8 x 90 Min., 112,- €, 19.30 Uhr Kurs YB2	
16.10.-11.12., 9 x 90 Min., 126,- €, 17.30 Uhr Kurs YB7	
16.10.-11.12., 9 x 90 Min., 126,- €, 19.30 Uhr Kurs YB8	

Dienstag

Yoga am Morgen	Ltg. Beate
08.08.-26.09., 8 x 90 Min., 112,- €, 09.30 Uhr Kurs YB3	
17.10.-12.12., 9 x 90 Min., 126,- €, 09.30 Uhr Kurs YB9	
Yoga für Einsteiger und Erfarene	Ltg. Beate
08.08.-26.09., 8 x 90 Min., 112,- €, 18.00 Uhr Kurs YB4	
08.08.-26.09., 8 x 90 Min., 112,- €, 20.00 Uhr Kurs YB5	
17.10.-12.12., 9 x 90 Min., 126,- €, 18.00 Uhr Kurs YB10	
17.10.-12.12., 9 x 90 Min., 126,- €, 20.00 Uhr Kurs YB11	

Mittwoch

Yoga am Morgen	Ltg. Beate
09.08.-27.09., 8 x 90 Min., 112,- €, 10.00 Uhr Kurs YB6	
25.10.-13.12., 8 x 90 Min., 112,- €, 10.00 Uhr Kurs YB12	
Yoga für Einsteiger und Erfarene	Ltg. Thomas
09.08.-27.09., 8 x 90 Min., 112,- €, 17.30 Uhr Kurs YT1	
09.08.-27.09., 8 x 90 Min., 112,- €, 19.30 Uhr Kurs YT2	
25.10.-13.12., 8 x 90 Min., 112,- €, 17.30 Uhr Kurs YT3	
25.10.-13.12., 8 x 90 Min., 112,- €, 19.30 Uhr Kurs YT4	

Freitag

Yoga zum Wochenende	Ltg. Sabine
25.08.-29.09., 6 x 90 Min., 84,- €, 10.00 Uhr Kurs YS1	
27.10.-15.12., 8 x 90 Min., 112,- €, 10.00 Uhr Kurs YS2	
Einzelstunden nach Absprache!	

Online-Yogakurse

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

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

Aikido

Donnerstag

18.30 - 20.30 Uhr Ltg. Robin Thelen
Monatsbeitrag 39,- €,
Monatsbeitrag Schüler und Studierende 29,- €
Die ersten 2 Stunden sind kostenlos und unverbindlich

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 Holzschild (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 (3. Dan - Dento Iwama Ryu), Tac Fit Coach (Level 1) sowie Antigewalt- und Deeskalationstrainer.

Weitere Informationen unter:

www.aikido-oberhausen.org
Fragen oder Anmeldung zum Probetraining gerne per E-Mail: aikido-oberhausen@mailbox.org

