

Yoga

Seminare

Samstag

Yoga, der Weg in die Stille

Leitung Beate

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.

Seminartermine und Kosten:

www.yogahaus-oberhausen.de/seminare/



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

Zertifizierter TRE® Provider



QR-Code scannen
und mehr erfahren

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

yogahaus oberhausen

Yoga Meditation Seminare TRE®

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 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
- eine Probestunde kostet 10 € und ist auf Anfrage möglich
- in Ausnahmefällen können auch einzelne Stunden, nach Absprache, besucht werden, sie kosten 17 € pro Besuch
- eine 4-er Karte kostet 65 € und eine 10-er Karte kostet 160 €
- der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie
- jegliche Haftung seitens der Kursleitung ist ausgeschlossen

Yoga

Kurse

Wöchentlich stattfindende Kurse

■ Yoga für Einsteiger und Erfahrene

Montag

17.30 Uhr Leitung Beate
19.30 Uhr Leitung Beate (auch online)

Dienstag

09.30 Uhr Leitung Beate
18.00 Uhr Leitung Beate
20.00 Uhr Leitung Beate (auch online)

Mittwoch

10.00 Uhr Leitung Beate (auch online)
17.30 Uhr Leitung Thomas
19.30 Uhr Leitung Thomas

■ Yoga zum Wochenende

Freitag

10.00 Uhr Leitung Sabine
Einzelstunden mit Sabine nach Absprache möglich!

■ Yoga meets Pilates

Freitag

17.00 Uhr Leitung Melanie

■ Somatic Yin Yoga

Freitag

18.15 Uhr Leitung Melanie

Kursbeginn und Kosten:
www.yogahaus-oberhausen.de

Bitte ziehen sie bequeme Kleidung an, und bringen Sie ein Tuch für die Yogamatte mit. Sitzkissen und Sitzbänke sind vorhanden.

Sie können jederzeit auch eine Probestunde vereinbaren.

TRE[®]

Neurogenes Zittern

TRE® (Stress und Trauma lösende Übungen) nach Dr. David Berceli. auch „Neurogenes Zittern“ genannt.

TRE® ist eine einfache Methode (Übungsreihe) zur Selbstregulierung von Stress und Trauma – eine effektive Hilfe zur Selbsthilfe.

Chronischer Stress und traumatische Erfahrungen werden in unserem Körper gespeichert. Seelische und körperliche Anspannungen wie tiefliegende muskuläre Verspannungen, Rückenschmerzen, schlechter Schlaf oder auch ein Gefühl von innerer Unruhe, Unzufriedenheit, Gereiztheit oder Angst können Ausdruck dessen sein.

Der Körper besitzt eine natürliche Fähigkeit, wieder zur inneren Balance zurück zu kehren. Nach der Durchführung der Übungen beginnt der Körper sanft zu zittern und zu vibrieren. Dieses Zittern zuzulassen und stets selbst zu kontrollieren bringt unmittelbar eine entspannende Wirkung – mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und neue Energie sind spürbar.

Weitere Infos:

www.yogahaus-oberhausen.de/neurogenes-zittern/

Für wen ist es geeignet?

- Gestresste Menschen
- Menschen mit Trauma-Erfahrungen
- Sportler:innen & aktive Menschen
- Therapeut:innen & Coaches
- Menschen in Heilberufen (Pflege, Pädagogik)

