YOGA
Samstags-Seminare

Yoga, der Weg in die Stille

Leitung: Beate

Die behutsam geführte Aufmerksamkeit in einfachen Yoga-haltungen, verbunden mit bewusstem Atem, erlaubt dem Körper Schritt für Schritt auch tiefsitzende emotionale und körperliche Verspannungen los zu lassen, sowie einen Zustand von Ruhe und Gleichmut zu erfahren.

Termin: Samstag, 7. März 2027, 10:00–15.00 Uhr
Kosten: 65 €

3-Tage-Yoga-Seminar

im Seminarhaus Shanti Bad Meinberg
Leitung: Beate

Eine längere Auszeit für Körper und Geist.
Zwischen den Yogaeinheiten bleibt ausreichend Zeit für die Teilnahme am Angebot des Hauses wie Mantra-Chanten, Sauna, oder auch Rückzug, Spaziergänge, Erholung, in der besonderen Atmosphäre des Seminarhauses.

Die Preise für das gesamte Wochenende inklusive Unterkunft und Verpflegung (100 % vegetarisch in Bio-Qualität) betragen:

Doppelzimmer: 258,00 €
Einzelzimmer: 299,00 €

Termin: 28. - 30. Mai 2027

Mehr Infos auf unserer Webseite (siehe QR-Code)





Beate Schröter

Unterrichtstätigkeit seit 1986 in den Bereichen 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 Köperarbeit
Meditation
Tiefenentspannung
Weiterbildung Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
Rückenschulleiter Ausbildung
Ayurvedische Ernährungsberater und Diagnose Ausbildung
Zertifizierter TRE® Provide

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:

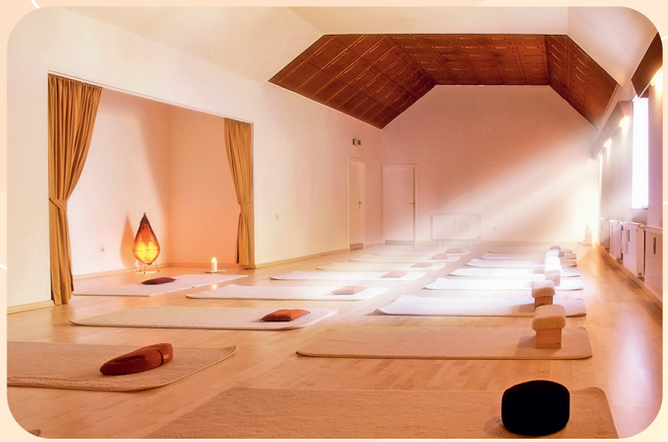
Montag	10.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch	16.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag	13.00 - 19.00 Uhr

yogahaus oberhausen

Hatha Yoga-Kurse

Meditation
Yoga auf dem Stuhl
Rücken, Schulter & Nacken
Somatic Yin Yoga
Yoga-Seminare
TRE® auf Anfrage

Kursprogramm 2027-I



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 Gleichgewichts-zustand 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 einen weiteren Kurs desselben Kursleiters 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

Präventionskurse:

- **Die Kurse von Montag bis Donnerstag sind Präventionskurse**

YOGA Kurse

MONTAG

Yoga am Morgen — **Ltg. Marc** — NEU

11.01. - 15.03.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	09.30 Uhr	Kurs YMM1
05.04. - 05.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	09.30 Uhr	Kurs YMM2

Yoga für Einsteiger und Erfahrene — **Ltg. Beate**

11.01. - 15.03.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	17.30 Uhr	Kurs YB1
11.01. - 15.03.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	19.30 Uhr	Kurs YB2
05.04. - 05.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	17.30 Uhr	Kurs YB7
05.04. - 05.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	19.30 Uhr	Kurs YB8

DIENSTAG

Yoga am Morgen — **Ltg. Beate**

12.01. - 16.03.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	09.30 Uhr	Kurs YB3
06.04. - 06.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	09.30 Uhr	Kurs YB9

Yoga für Einsteiger und Erfahrene — **Ltg. Beate**

12.01. - 16.03.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	18.00 Uhr	Kurs YB4
12.01. - 16.03.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	20.00 Uhr	Kurs YB10
06.04. - 06.07.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	18.00 Uhr	Kurs YB5
06.04. - 06.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	20.00 Uhr	Kurs YB11

MITTWOCH

Yoga am Morgen — **Ltg. Beate**

13.01. - 17.03.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	10.00 Uhr	Kurs YB6
07.04. - 07.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	10.00 Uhr	Kurs YB12

Yoga für Einsteiger und Erfahrene — **Ltg. Thomas**

13.01. - 17.03.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	17.30 Uhr	Kurs YT1
13.01. - 17.03.,	10 x 90 Min.,	140- €,	19.30 Uhr	Kurs YT2
07.04. - 07.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	17.30 Uhr	Kurs YT3
07.04. - 07.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	19.30 Uhr	Kurs YT4

DON

Yoga auf dem Stuhl — **Ltg. Dzeneta** — NEU

28.01. - 18.03.,	8 x 75 Min.,	112,- €,	10.00 Uhr	Kurs YD1
08.04. - 24.06.,	10 x 75 Min.,	140,- €,	10.00 Uhr	Kurs YD2

FREITAG

Yoga zum Wochenende — **Ltg. Sabine**

08.01. - 19.03.,	10 x 90 Min.,	140,- €,	10.00 Uhr	Kurs YS1
09.04. - 16.07.,	12 x 90 Min.,	168,- €,	10.00 Uhr	Kurs YS2

Einzelstunden nach Absprache!

Yoga für Rücken, Schulter & Nacken **Ltg. Melanie** — NEU

08.01. - 12.03.,	10 x 60 Min.,	140,- €,	17.00 Uhr	Kurs YMR1
09.04. - 09.07.,	12 x 60 Min.,	168,- €,	17.00 Uhr	Kurs YMR2

Somatic Yin Yoga — **Ltg. Melanie**

08.01. - 12.03.,	10 x 75 Min.,	140,- €,	18.15 Uhr	Kurs MYY1
09.04. - 09.07.,	12 x 75 Min.,	168,- €,	18.15 Uhr	Kurs MYY2

TRE®
Neurogenes Zittern

TRE® nach Dr. David Berceli. auch „Neurogenes Zittern“ genannt.

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

Termine auf Anfrage

Weitere Infos:
www.yogahaus-oberhausen.de/neurogenes-zittern

Sonnengruß
Kraft, Beweglichkeit, Achtsamkeit und eine längere Meditation

Diese traditionelle Bewegungsabfolge verbindet zwölf Haltungen zu einem harmonischen Fluss aus Bewegung und Atmung. Der Sonnengruß kräftigt den Körper, fördert Beweglichkeit und Konzentration und schenkt zugleich einen wachen, klaren Geist. Neben der Bewegung wird auch das achtsame, meditative Gewahrsein seinen Platz haben – ganz im Sinne einer Yoga-Praxis, die Körper, Atem und Geist miteinander verbindet.

„Der Sonnengruß“
Termin: Samstag, 10. April 2026, 10:00–12:15 Uhr
Leitung: Beate Schröter
Kosten: 35 €

