

## Seminare

### Samstag

#### Yoga, der Weg in die Stille

Die behutsam geführte Aufmerksamkeit in einfachen Yoga-haltungen 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.

1 Kurseinheit 38,- €,  
28.02.  
30.05.

Ltg. Beate  
11.00-15.00 Uhr Kurs S1  
11.00-15.00 Uhr Kurs S2



#### 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. Hauptberuflich Prophylaxeassistentin.

Ausbildungen/Weiterbildungen:  
Yogalehrerin GGF / BDY / EYU  
Hatha Yoga und integrative Körperarbeit  
Meditation  
Tiefenentspannung  
Rückenschulleiter Ausbildung  
Ayurvedische Ernährungsberater und Diagnose Ausbildung  
Hormonal Yoga

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

Bürozeiten:

Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr und  
16.00 - 19.30 Uhr

Montag 10.00 - 13.00 Uhr nur telefonisch

Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr nur telefonisch

Telefon 0208 8109532

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

# yogahaus oberhausen

Wilhelmstraße 4 · 46145 Oberhausen-Sterkrade



## Yoga Meditation Kinderyoga Entspannung

Kursprogramm **1/2015**

# 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:

- eine Unterrichtseinheit (90 Min.) im Rahmen eines Kurses kostet 12 €
- viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühren
- 25 % Ermäßigung bei Teilnahme an 2 Kursen wöchentlich
- 20% Ermäßigung für Schüler, Studenten und Erwerbslose
- Eine Zehnerkarte kostet 140 €, sie ist gültig bis 6 Monate nach Ausstellungsdatum
- Eine Viererkarte kostet 60 €, sie ist gültig bis 4 Monate nach Ausstellungsdatum
- versäumte Kursstunden können auch in einem anderen laufenden Kurs nachgeholt werden
- späterer Einstieg nach Rücksprache möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind
- Probestunde ist auf Anfrage möglich
- Ratenzahlung ab 10 Kurseinheiten möglich



## Yoga-Kurse

### Yoga am Montag:

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Beate
12.01.-23.03., 11 x 90 Min., 132,- €,	17.30 Uhr Kurs YB1
	19.30 Uhr Kurs YB2
13.04.-29.06., 10 x 90 Min., 120,- €,	17.30 Uhr Kurs YB8
	19.30 Uhr Kurs YB9

### Yoga am Dienstag:

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Beate
13.01.-24.03., 11 x 90 Min., 132,- €,	18.00 Uhr Kurs YB3
	20.00 Uhr Kurs YB4
14.04.-23.06., 10 x 90 Min., 120,- €,	18.00 Uhr Kurs YB10
	20.00 Uhr Kurs YB11

### Yoga am Mittwoch:

<b>Yoga am Morgen</b>	Ltg. Beate
14.01.-25.03., 11 x 90 Min., 132,- €,	10.00 Uhr Kurs YB5
15.04.-24.06., 10 x 90 Min., 120,- €,	10.00 Uhr Kurs YB12

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Beate
14.01.-25.03., 11 x 90 Min., 132,- €,	17.30 Uhr Kurs YB6
	19.30 Uhr Kurs YB7
15.04.-24.06., 10 x 90 Min., 120,- €,	17.30 Uhr Kurs YB13
	19.30 Uhr Kurs YB14

### Yoga am Donnerstag:

<b>Yoga für Einsteiger und Erfahrene</b>	Ltg. Heike
15.01.-26.03., 11 x 90 Min., 132,- €,	18.00 Uhr Kurs YH1
16.04.-25.06., 9 x 90 Min., 108,- €,	18.00 Uhr Kurs YH3

<b>Yoga für Kinder (von 5 – 11 Jahre)</b>	Ltg. Gola
22.01.-26.03., 10 x 60 min., 75,- €,	15.00 Uhr Kurs YK1
16.04.-25.06., 9 x 60 min., 68,- €,	15.00 Uhr Kurs YK2

<b>Yoga für Teenager ab 12 Jahre</b>	Ltg. Gola
22.01.-26.03., 10 x 60 min., 75,- €,	16.30 Uhr Kurs YT1
16.04.-25.06., 9 x 60 min., 68,- €,	16.30 Uhr Kurs YT2

### Yoga am Freitag:

<b>Yoga am Morgen</b>	Ltg. Heike
16.01.-27.03., 11 x 90 Min., 132,- €,	09.30 Uhr Kurs YH2
17.04.-26.06., 8 x 90 Min., 96,- €,	09.30 Uhr Kurs YH4

## Mit Yoga ins Wochenende

### Yoga am Samstag

Offene Yogastunden, die ohne Voranmeldung besucht werden können

24.01., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS1	Ltg. Beate
	12.30 Uhr Kurs YS2	
14.02., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS3	
	12.30 Uhr Kurs YS4	
14.03., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS5	
	12.30 Uhr Kurs YS6	
18.04., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS7	
	12.30 Uhr Kurs YS8	
13.06., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS9	
	12.30 Uhr Kurs YS10	

## Entspannungstechniken

### Dienstag:

#### Autogenes Training

20.01.-10.03., 8 x 90 Min., 96,- €,	19.00 Uhr Kurs ATE1
14.04.-23.06., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.15 Uhr Kurs ATE4
	19.00 Uhr Kurs ATE5

#### Progressive Muskelentspannung

20.01.-10.02., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME1
17.02.-10.03., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME2
17.03.-07.04., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME3
	19.00 Uhr Kurs PME4

### Donnerstag:

#### Autogenes Training

22.01.-12.03., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.15 Uhr Kurs ATE2
	19.00 Uhr Kurs ATE3
16.04.-25.06., 8 x 90 Min., 96,- €,	19.00 Uhr Kurs ATE6

#### Progressive Muskelentspannung

19.03.-09.04., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME5
	19.00 Uhr Kurs PME6
16.04.-21.05., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME7
28.05.-25.06., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME8

Anmeldung und Fragen bitte direkt bei  
Ulrike Lochmann Tel. 02064 470808

Atemschulung und Autogenes Training Oberstufe auf Anfrage!