

Mit Yoga ins Wochenende

Yoga am Samstag

Offene Yogastunden, die ohne Voranmeldung
einzeln besucht werden können

	Ltg. Beate
03.09., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS1 12.30 Uhr Kurs YS2
08.10., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS3 12.30 Uhr Kurs YS4
05.11., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS5 12.30 Uhr Kurs YS6
03.12., 1 x 90 Min., 14,- €,	10.30 Uhr Kurs YS7 12.30 Uhr Kurs YS8



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 schöpferi-
sche 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. 50,- € incl. MwSt. Ltg. Beate
26.11. 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.
Hauptberuflich Prophylaxeassistentin.

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

yogahaus oberhausen

Wilhelmstraße 4
46145 Oberhausen-Sterkrade
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

Yoga Meditation Kinderyoga Entspannung

yogahaus oberhausen



Kursprogramm
2/2016

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 12 €
- Ratenzahlung ist möglich
- viele Krankenkassen erstatten einen Teil 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
- Zehnerkarte kostet 140 €, sie ist gültig bis 6 Monate nach Ausstellungsdatum
- Viererkarte kostet 60 €, sie ist gültig bis 4 Monate nach Ausstellungsdatum
- versäumte Kursstunden können auch in einem anderen laufenden Kurs nachgeholt werden, sofern Platz vorhanden ist
- Probestunde ist auf Anfrage möglich
- der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie
- jegliche Haftung seitens der Kursleitung ist ausgeschlossen

Yoga-Kurse

Yoga am Montag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Beate
22.08.-17.10., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.30 Uhr Kurs YB1
	19.30 Uhr Kurs YB2
24.10.-12.12., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.30 Uhr Kurs YB8
	19.30 Uhr Kurs YB9

Yoga am Dienstag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Beate
23.08.-11.10., 8 x 90 Min., 96,- €,	18.00 Uhr Kurs YB3
	20.00 Uhr Kurs YB4
25.10.-20.12., 8 x 90 Min., 96,- €,	18.00 Uhr Kurs YB10
	20.00 Uhr Kurs YB11

Yoga am Mittwoch:

Yoga am Morgen	Ltg. Beate
24.08.-12.10., 8 x 90 Min., 96,- €,	10.00 Uhr Kurs YB5
26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 96,- €,	10.00 Uhr Kurs YB12

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Beate
24.08.-12.10., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.30 Uhr Kurs YB6
	19.30 Uhr Kurs YB7

26.10.-14.12., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.30 Uhr Kurs YB13
	19.30 Uhr Kurs YB14

Yoga am Donnerstag:

Yoga für Einsteiger und Erfahrene	Ltg. Heike
25.08.-13.10., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.30 Uhr Kurs YH1
	19.30 Uhr Kurs YH2
27.10.-15.12., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.30 Uhr Kurs YH4
	19.30 Uhr Kurs YH5

Yoga für Kinder (von 5 – 11 Jahre)	Ltg. Gola
01.09.-08.12., 12 x 60 Min., 96,- €,	15.00 Uhr Kurs YK1

Yoga für Teenager ab 12 Jahre	Ltg. Gola
01.09.-08.12., 12 x 60 Min., 96,- €,	16.30 Uhr Kurs YT1

Yoga am Freitag:

Yoga am Morgen	Ltg. Heike
26.08.-14.10., 8 x 90 Min., 96,- €,	09.30 Uhr Kurs YH3
28.10.-16.12., 8 x 90 Min., 96,- €,	09.30 Uhr Kurs YH6

Entspannungstechniken

Dienstag:

Autogenes Training	
04.10.-29.11., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.15 Uhr Kurs ATE1
	19.00 Uhr Kurs ATE2

Progressive Muskelentspannung

30.08.-20.09., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME1
	19.00 Uhr Kurs PME2

Donnerstag:

Autogenes Training	
01.09.-27.10., 8 x 90 Min., 96,- €,	17.15 Uhr Kurs ATE3
06.10.-24.11., 8 x 90 Min., 96,- €,	19.00 Uhr Kurs ATE4

Progressive Muskelentspannung

01.09.-22.09., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME3
03.11.-24.11., 4 x 90 Min., 48,- €,	17.15 Uhr Kurs PME4

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

Atemschulung und Autogenes Training Oberstufe auf Anfrage!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung,
warme Socken und
ein **großes** Tuch für
die Yogamatte,
Matten, Sitzkissen
und Sitzbänke sind
vorhanden.

