

Yoga

Mit Yoga ins Wochenende

Samstag, einmal im Monat

10.00 – 12.00 Uhr Leitung Beate

auch online

Yogastunden am Samstag können einzeln gebucht werden!

Termine:

www.yogahaus-oberhausen.de/yoga-am-samstag/



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



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 Aikido

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
- 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

Wöchentlich stattfindende Kurse

Yoga für Einsteiger und Erfarene

Montag

17.30 Uhr Leitung Beate
19.30 Uhr Leitung Beate

Dienstag

09.30 Uhr Leitung Beate
18.00 Uhr Leitung Beate
20.00 Uhr Leitung Beate

Mittwoch

10.00 Uhr Leitung Beate

Mittwoch

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!

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.

Aikido

Donnerstag

18.30 - 20.30 Uhr Leitung 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:
www.aikido-oberhausen.org

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

