

ANMELDEBEDINGUNGEN UND HAFTUNG

Die Kursgebühr für fortlaufende Gruppen obliegt den Kursleitungen; Einzelbelegung auf Anfrage möglich.

Bei finanziellen Engpässen (z.B. Arbeitslosigkeit, alleinerziehend) ist eine Ermäßigung in Absprache mit der Kursleitung möglich. Bei Kursen ist die komplette Kursgebühr am ersten Kurstag fällig. Auf einige Kurse gibt es für Mitglieder einen ermäßigten Kursbeitrag. Bei zertifizierten Kursen kann ein Zuschuss bei der Krankenkasse beantragt werden.

Anmeldung und weitere Infos unter:
Tel: (0 89) 80 92 73 77

www.yoga-gesundheit.de
info@yoga-gesundheit.de

Bankverbindung: Stadtparkasse München
IBAN: DE62 7015 0000 0042 1017 09
BIC: SSKMDEMM

Eingetragen beim **Amtsgericht München** unter
VR 16828

Haftung

Die Teilnahme an alle Veranstaltungen ist freiwillig. Alle TeilnehmerInnen sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltungen verantwortlich. Die Seminarleitung wird von sämtlichen Haftungsansprüchen freigestellt.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, sondern kann eine zusätzliche Unterstützung sein.

YOGA UND GESUNDHEIT E.V.

Wir sind ein gemeinnütziges Zentrum für Gesundheitspädagogik und bieten ein umfassendes Kursangebot für verschiedene Berufsgruppen und Menschen aller Altersgruppen an. Wir arbeiten ausschließlich mit ausgebildeten und erfahrenen Fachkräften zusammen.

Dozenten-Liste

Bouillé, Krista
Lechtenfeld, Ingrid
Neppel, Evelyn
Reiserer, Margarethe
Schäffler, Irmgard
Schreiner, Sabine
Wächter, Johanna
Will, Petra
Weiser, Nicole
Zinsler-Stapel, Elisabeth
Zitka-Scheuerer, Hanne

Mehr Information hierzu finden Sie auf unserer Website www.yoga-gesundheit.de unter „Dozenten“

Bitte geben Sie unser Programm auch Ihren Freunden, Bekannten und Kollegen weiter. Wir wollen wenig Geld für Werbung ausgeben und lieber Freiplätze für Bedürftige anbieten. Eine Mitgliedschaft in unserem gemeinnützigen Verein kostet nur 50 € pro Jahr und ist steuerlich abzugsfähig.

Für alle Veranstaltungen bitte unbedingt
in der Geschäftsstelle oder bei der
Kursleitung anmelden.

Soweit nicht abweichend von den Kursleitungen
beschlossen, findet in den Schulferien kein Unterricht statt.

Telefonnummer: (0 89) 80 92 73 77

Yoga Qigong Feldenkrais Buteyko
Phyllis Krystal Methode und mehr

Kurse
&
Kostenlose Vorträge



Programm

Januar - April 2024

Yoga & Gesundheit e.V.
Bonner Platz 1
80803 München

Telefon: (0 89) 80 92 73 77

info@yoga-gesundheit.de

www.yoga-gesundheit.de

MONTAG

Yoga (Fortlaufender Kurs, außer in den Ferien)

Start: 15.01.2024 **Ende:** 29.04.2024

09.30 - 10.30 h

11.00 - 12.00 h

Qigong

Start: 15.01.2024 **Ende:** 18.03.2024

18.45 - 20.15 h (9 ÜE) 135 €

DIENSTAG

Yoga am Vormittag (Fortlaufender Kurs, außer in den Ferien)

Start: 16.01.2024 **Ende:** 30.04.2024

Einstieg jederzeit möglich!

08.45 - 09.45 h

Feldenkrais: Spielend bewegen-Neues entdecken

Start: 09.01.24 **Ende:** 27.02.24 (6 ÜE) 84 €

nicht am 13. und 20.02.2024

Start: 05.03.24 **Ende:** 30.04.24 (7 ÜE) 98 €

nicht am 26.03.2024 und 04.02.204

Einstieg jederzeit möglich!

17:45 - 19.00 h

„Gute-Nacht-Yoga“ - Achtsame Yogaübungspraxis

Start: 09.01.24 **Ende:** 06.02.24 (5 UE) 75 €

Start: 20.02.24 **Ende:** 19.03.24 (5 UE) 75 €

Start: 09.04.24 **Ende:** 07.05.24 (5 UE) 75 €

Einstieg jederzeit möglich!

19.30 - 21.00 h

MITTWOCH

Achtsames Hatha Yoga für alle Level

Start: 24.01.24 **Ende:** 17.04.24 (8 ÜE) 13 €/h

17:00 - 18:15 h

DONNERSTAG

Hatha-Yoga (krankenkassenzertifiziert)

Start: 18.01.24 **Ende:** 25.04.2024 (12 ÜE) 200 €

17.00 - 18.30 h

19.00 - 20.30 h

FREITAG

Kinder-Qigong für Kinder bis 6 Jahren

Start: 12.01.24 alle zwei Wochen nach Vereinbarung

16.15 - 17:00 h (8,50 €)

Einführung ins Chan Mi Gong - Online

Wirbelsäulen-Qigong aus den Bergen des tibetischen Himalaya.

Start: 12.01.2024 **Ende:** 09.02.2024 (5ÜE) 75 €

18.00 - 19.15 h

EINZELVERANSTALTUNGEN

Qigong – Weiterbildung

„Der Tanz der 5 Elemente“ – 5 Elemente-Form nach Ai Huang

Sa. 27.01.2024 von 10.00 - 18.00 h

Kosten: 100 €

Mitglieder erhalten 10 € Ermäßigung

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: sabine@schreiner-qigong.de

Methode nach Phyllis Krystal

3. Fortgeschrittenen Seminar

„Die inneren Fesseln Sprengen“

Thema: Negative Eigenschaften wie Gier, Eifersucht, Neid, Angst, Zorn etc., familiäre Rollen und Vertiefung der Methode

Sa. 24.02.24 von 10.00 - 18.00 h

Voraussetzung: Kenntnis und Erfahrung mit der

Methode

Kosten: 90 €

Dozentin: Krista Bouillé

Anmeldung: kristabouille@gmx.de

Tel: 089 66 06 48 35

Einführung ins Taiji Chan (Taiji Zen)

Bilder aus der langen Yang Form

(Form Yang B) nach

Meister Peter Yang Pai Te

Sa. 16.03.2024 von 10:00 - 13:00 h

Kosten: 49 €

Mitglieder erhalten 5 € Ermäßigung

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: sabine@schreiner-qigong.de

VORTRÄGE

Transzendente Meditation

Tiefe Entspannung – einfach & mühelos

Kostenlose Vorträge an folgenden Terminen:

08.01.2024 - 05.02.2024 - 04.03.2024 -

08.04.2024

jeweils 19.00 - 20.00 h

Anmeldung: Tel. (0 89) 31 38 433 bei Hr. Färber

SONDERVERANSTALTUNG

(FÜR MITGLIEDER, FREUNDE UND INTERESSIERTE)

Lichtmeditation

Sa. 03.02.2024

11.00 h

Kosten: keine

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung bis 27.01.24:

sabine@schreiner-qigong.de