

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: SSKMDEM

Eingetragen beim **Amtsgericht München** unter **VR 16828**

Wir bitten Sie, uns bei Verhinderung 24 h vor Beginn zu informieren und auch telefonische Anmeldungen als verbindlich zu betrachten, damit der Platz nicht blockiert wird.

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
Schreiner, Sabine
Wächter, Johanna
Will, Petra
Weiser, Nicole
Zinsler-Stapel, Elisabeth
Zitka-Scheuerer, Hanne
Zöllner, Petra

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



Programm

Januar - April 2023

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

Qigong

Start: 16.01.2023 **Ende:** 27.03.2023 (10 ÜE) 150 €
18.30 - 20.00 h
Dozentin: Hanne Zitka-Scheuerer

DIENSTAG

Yoga am Vormittag (Fortlaufender Kurs)

Start: 17.01.2023

Einstieg jederzeit möglich.

08.45 - 09.45 h

Dozentin: Elisabeth Zinsler-Stapel

Qigong für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Start: 10.01.23 **Ende:** 07.02.2023 (5 ÜE) 43 €

16:15 - 17:00 h

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: sabine@schreiner-qigong.de

Feldenkrais: Spielend bewegen-Neues entdecken

Start: 10.01.23 **Ende:** 07.02.23 (5 ÜE) 70 €

Start: 14.02.23 **Ende:** 28.03.23 (5 ÜE) 70 €

Start: 18.04.23 **Ende:** 23.05.23 (5 ÜE) 70 €

Neueinstieg auch während des Kurses möglich!

17:45 - 19.00 h

Dozentin: Evelyn Neppel

MITTWOCH

Achtsames Hatha Yoga für Anfänger und Geübte

Start: 11.01.23 **Ende:** 15.02.23 (6 ÜE) 78 €

Start: 01.03.23 **Ende:** 29.03.23 (5 ÜE) 65 €

17:00 - 18:15 h

Dozentin: Nicole Weiser

DONNERSTAG

Hatha-Yoga

Start: 19.01.23 **Ende:** 16.03.2023 (8 ÜE) 140 €

17.00 - 18.30 h

(zertifizierter Kurs-Krankenkassenförderung)

Dozentin: Johanna Wächter

Hatha-Yoga

Start: 19.01.23 **Ende:** 16.03.2023 (8 ÜE) 140 €

19.00 - 20.30 Uhr h

(zertifizierter Kurs-Krankenkassenförderung)

Dozentin: Johanna Wächter

EINZELVERANSTALTUNGEN

Yoga Intensiv 1

Verweilen in einer Körperhaltung (āsana) in der Ausgewogenheit zwischen Stabilität und Leichtigkeit

14.30 - 17.30 h am So. 05.02.2023

Kosten: 35 €

Dozentin: Margarethe Reiserer

Yoga Intensiv 2

Die Haltung des Baumes - vrksāsana

Äußere und innere Entfaltung in der Ruhe und Präsenz

14.30 - 17.30 h am So. 12.03.2023

Kosten: 35 €

Dozentin: Margarethe Reiserer

Yoga Intensiv 3

Die Haltung des tanzenden Śiva - Naṭarājāsana

Fr. 14.30 - 17.30 h am So.23.04.2023

Kosten: 35 €

Dozentin: Margarethe Reiserer

Yoga-Tagesseminar

PRĀNĀYĀMA I – der vitale Atem im Yoga

10.00 - 18.00 h am So. 19.03.2023

Kosten: 90 €

Dozentin: Petra Will

Buteyko – Übungstag

Die Wirkung des Atems auf den Körper

10.00 – 17.00 h am Sa. 21.01.2023

Dozentin: Hanne Zitka-Scheuerer

„Paul Pinguin“ – Kinder-Qigong-Geschichte

Weiterbildung für Erwachsene ohne Kinder

10.00 - 20.00 h am Sa. 28.01.2023 und

09.00 - 13.00 h am So. 29.01.2023

(12 Zeitstunden)

Kosten: 180 € bei Anmeldung bis 31.12.2022;

195 € ab 01.01.2023

Mitglieder erhalten 10 € Ermäßigung

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: sabine@schreiner-qigong.de

Achtsamkeitsbasiertes Selbstmitgefühl entwickeln

Teil 1:

Einführung in das Selbstmitgefühl und sich mit Freundlichkeit begegnen

9.00 – 12.00 h am Sa. 04.02.2023

Teil 2:

Mitgefühl mit herausfordernden Menschen und Situationen

15.00 – 18.00 h am Sa. 04.02.2023

Teil 3:

Mit Empathiemüdigkeit umgehen und Selbstmitgefühlsübungen im Alltag integrieren

9.00 – 12.00 am So. 05.02.2023

Kosten: 180 € bei Anmeldung bis 31.12.2022;

195 € ab 01.01.2023

Dozentin: Petra Zöllner

Methode nach Phyllis Krystal

Einführungs-Seminar "Die inneren Fesseln sprengen"

Thema: Einführung in die Methode, Symbolarbeit und Pubertätsritual an zwei Samstagen

10.00 - 18.00 h am Sa. 22.04.23 und

10.00 - 18.00 h am Sa. 06.05.23

Kosten: 180 € bei Anmeldung bis 01.04.2023

195 € ab 02.04.2023

Dozentin: Krista Bouillé

Anmeldung: kristabouille@gmx.de

Tel: 089 66 06 48 35

SONDERVERANSTALTUNG (FÜR MITGLIEDER UND FREUNDE)

Neujahrsmeditation

Inneres Lächeln (Qigong) und Ming Xin Fa (Chan Mi Gong)

01.01.2023

11.00 – 11:45 h online

Kosten: keine

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: sabine@schreiner-qigong.de