

## 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](http://www.yoga-gesundheit.de)  
[info@yoga-gesundheit.de](mailto: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  
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](http://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 gemeinnützigem 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 Tai Chi

Kurse  
&  
Kostenlose Vorträge



## Programm

# Mai - August 2023

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

Telefon: (0 89) 80 92 73 77

[info@yoga-gesundheit.de](mailto:info@yoga-gesundheit.de)

[www.yoga-gesundheit.de](http://www.yoga-gesundheit.de)

---

## MONTAG

### Qigong

**Start:** 17.04.23 **Ende:** 10.07.23 (10 ÜE) 150 €  
18.30 - 20.00 h

---

## DIENSTAG

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

**Start:** 02.05.23 **Ende:** 25.07.23  
08.45 - 09.45 h  
Einstieg jederzeit möglich!

### Qigong für Kinder von 4 bis 6 Jahren

**Start:** 02.05.23 **Ende:** 20.06.23 (5 ÜE) 43 €  
**Start:** 27.06.23 **Ende:** 25.07.23 (5 ÜE) 43 €  
16.15 - 17.00 h

### Feldenkrais: Spielend bewegen-Neues entdecken

**Start:** 18.04.23 **Ende:** 06.06.23 (6 ÜE) 84 €  
nicht am 02.05. und 30.05.

**Start:** 13.06.23 **Ende:** 25.07.23 (6 ÜE) 84 €  
nicht am 20.06.

17.45 - 19.00 h

Neueinstieg auch während des Kurses möglich!

### „Gute-Nacht-Yoga“ – Achtsame Yogaübungspraxis

**Start:** 09.05.23 **Ende:** 20.06.23 (5 ÜE) 70,00 €  
nicht am 30.05. und 06.06.

**Start:** 27.06.23 **Ende:** 01.08.23 (5 ÜE) 70,00 €  
nicht am 04.07.

19.30 - 21.00 h

Neueinstieg auch während des Kurses möglich!

---

## MITTWOCH

### Achtsames Hatha Yoga für Anfänger und Geübte

**Start:** 19.04.23 **Ende:** 24.05.23 (6 ÜE) 78 €

**Start:** 14.06.23 **Ende:** 26.07.23 (7 ÜE) 91 €

17.00 – 18.15 h

---

## DONNERSTAG

### Hatha-Yoga (krankenkassenzertifiziert)

**Start:** 20.04.23 **Ende:** 13.07.23 (8 ÜE) 140 €  
17.00 - 18.30 h

### Hatha-Yoga (krankenkassenzertifiziert)

**Start:** 20.04.23 **Ende:** 13.07.23 (8 ÜE) 140 €  
19.00 - 20.30 h

---

## EINZELVERANSTALTUNGEN

### Yoga Intensiv 3

#### Die Haltung des tanzenden Śiva - Naṭarājāsana

So. 23.04.23 von 14.30 - 17.30 h

Kosten: 35 €

Dozentin: Margarethe Reiserer

### Yoga Intensiv 4

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

So. 25.06.23 von 14.30 - 17.30 h

Kosten: 35 €

Dozentin: Margarethe Reiserer

### Methode nach Phyllis Krystal

#### Einführungs-Seminar "Die inneren Fesseln sprengen"

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

Sa. 22.04.23 von 10.00 - 18.00 h und

Sa. 06.05.23 von 10.00 - 18.00 h

Kosten: 180 € bei Anmeldung bis 01.04.23

195 € ab 02.04.23; Dozentin: Krista Bouillé

Anmeldung: kristabouille@gmx.de, Tel: 089 66 06 48 35

### Tai Chi für Kinder anhand des Bildkartensets

#### Weiterbildung für Erwachsene ohne Kinder

Sa. 17.06.23 von 10.00 - 20.00 h und

So. 18.06.23 von 09.00 - 13.00 h

Kosten: 195 € bei schriftlicher Anmeldung bis 19.05.23;

210 € ab 20.05.23

Mitglieder erhalten 10 € Ermäßigung

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: sabine@schreiner-qigong.de

### Qigong für Kinder anhand des Bildkartensets

#### Weiterbildung für Erwachsene ohne Kinder

Sa. 10.00 - 20.00 h am Sa. 01.07.23 und

So. 09.00 - 13.00 h am So. 02.07.23

Kosten: 195 € bei schriftlicher Anmeldung bis 03.06.23;

210 € ab 04.06.23

Mitglieder erhalten 10 € Ermäßigung

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: sabine@schreiner-qigong.de

---

## SONDERVERANSTALTUNG

### (FÜR MITGLIEDER, FREUNDE UND INTERESSIERTE)

#### Kostenlose Online-Vorträge zu aktuellen gesundheitspädagogischen Themen

Kurzvortrag mit anschließender Diskussion / Austausch  
max. Dauer 90 Minuten

#### Werte und Wertevermittlung – können wir diese auch als Erwachsene noch lernen – wie gelingt das beim Unterrichten von Yoga?

Di, 09.05.23 von 19.00 - 20.30 h

Referentin: Petra Will, langjährige Yogalehrerin BDY/EYU,  
M. A. Sozial- und Bildungswissenschaften

#### Stufen des Bewusstseins „Die inneren Fesseln sprengen“ im Sinne von Selbstreflexion

(Methode nach Phyllis Krystal)

Mo. 19.06.23 von 19.00 - 20.30 h

Referentin: Krista Bouillé, langjährig praktizierende  
Heilpraktikerin

#### Resilienz steigern mit Qigong

#### was beinhalten die 7 Säulen der Resilienz und wie kann ich sie durch Qigong-Übungen stärken?

Di, 11.07.23 von 19.00 - 20.30 h

Referentin: Sabine Schreiner, Qigong Ausbilderin,  
Chan Mi Gong Lehrerin, Erziehungsberaterin

Anmeldung zu den Vorträgen unter:

Kontaktformular: [www.yoga-gesundheit.de](http://www.yoga-gesundheit.de) oder

[www.yoga-haidhausen.de](http://www.yoga-haidhausen.de)

oder direkt über Mail: [info@yoga-gesundheit.de](mailto:info@yoga-gesundheit.de) oder

[petra.will@yoga-haidhausen.de](mailto:petra.will@yoga-haidhausen.de)

Telefon: 089 4486228

Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung einen  
Zuganglink zu allen Vorträgen.