

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
Färber, Rita
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 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 und mehr

Kurse
&
Kostenlose Vorträge



Programm

Mai - August 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: 06.05.2024 Ende: 29.07.2024

09.30 - 10.30 h

11.00 - 12.00 h

Qigong

Start: 15.04.2024 Ende: 08.07.2024

18.45 - 20.15 h (11 ÜE) 135 €

DIENSTAG

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

Start: 07.05.2024 Ende: 30.07.2024

Einstieg jederzeit möglich!

08.45 - 09.45 h

Feldenkrais: Spielend bewegen-Neues entdecken

Start: 07.05.24 Ende: 25.06.24 (5 ÜE) 70 €

nicht am 14., 21. und 28.05.2024

Start: 02.07.24 Ende: 30.07.24 (4 ÜE) 56 €

nicht am 23.07.2024

Einstieg jederzeit möglich!

17:45 - 19.00 h

„Gute-Nacht-Yoga“ - Achtsame Yogaübungspraxis

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

Start: 04.06.24 Ende: 02.07.24 (5 UE) 75 €

Start: 09.07.24 Ende: 06.08.24 (5 UE) 75 €

Einstieg jederzeit möglich!

19.30 - 21.00 h

MITTWOCH

Achtsames Hatha Yoga für alle Level

Start: 10.04.24 Ende: 24.07.24 (13 ÜE) 13 €/h

Einstieg jederzeit möglich! Auch Neueinsteiger!

17:00 - 18:15 h

DONNERSTAG

Hatha-Yoga (krankenkassenzertifiziert)

Start: 02.05.24 Ende: 11.07.2024 (8 ÜE) 140 €

17.00 - 18.30 h

19.00 - 20.30 h

FREITAG

Kinder-Qigong für Kinder bis 6 Jahren – auch mit Elternteil möglich!

Start: 03.05.24 alle zwei Wochen nach Vereinbarung

16.15 - 17:00 h (Kind 8,50 €; Eltern-Kind 15 €)

EINZELVERANSTALTUNGEN

Kinder-Qigong – Weiterbildung für Erwachsene

„Starke Nerven – voller Akku“

Ruhig bleiben im Umgang mit aufgedrehten und gestressten Kindern

Starke Nerven bedeutet, dass wir

- uns nicht so schnell aufregen und
- die (meisten) Anforderungen des Alltags ruhig und effizient bewältigen können, ohne in Stress zu geraten, und
- wenn wir einmal in einen Stresszustand geraten sind, ihn schnell wieder abbauen können.

Ein „voller Akku“ erhöht die Stressresistenz, da Stress entsteht, wenn die Anforderungen größer sind als die Energieressourcen.

Unsere Ruhe hat unmittelbar einen beruhigenden Einfluss auf das Nervensystem unruhiger Kinder (Co-Regulation). Umgekehrt können aufgedrehte Kinder unser Nervensystem schnell in einen Stresszustand versetzen – auf Dauer ein Risikofaktor für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

In diesem Workshop werden kurze, einfache und erstaunlich wirkungsvolle Mini-Übungen (Klopfübungen des Qigong, Kohärentes Atmen, neuromuskuläre Übungen, Vagus-Übungen, Akupressur) vorgestellt, mit denen wir im Arbeitsalltag bei Bedarf in ein bis zwei Minuten unser Nervensystem stabilisieren und Energie zur Bewältigung der weiteren Aufgaben tanken können. Zielgruppe: Alle, die mit Kindern leben und arbeiten – Eltern, Qigong-Lehrer*innen, Kita-Fachkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen in Ganztagschulen, Lehrer*innen, Psychomotoriker*innen,

Sa. 11.05.2024 von 10.00 - 20.00 h und

So. 12.05.2024 von 09.00 - 13.00 h

Kosten: 190 €

Mitglieder erhalten 10 € Ermäßigung

Anmeldung über sabine@schreiner-qigong.de

Einführung ins Taiji Chan (Taiji Zen)

Bilder aus der langen Yang Form

(Form Yang B) nach

Meister Peter Yang Pai Te

Sa. 06.07.2024 von 10:00 - 13:00 h

Kosten: 45 €

Mitglieder erhalten 5 € Ermäßigung

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: sabine@schreiner-qigong.de

VORTRÄGE

Transzendente Meditation

Tiefe Entspannung – einfach & mühelos

Kostenlose Vorträge an folgenden Terminen:

06.05.2024 - 16.05.2024 - 03.06.2024 -

27.06.2024 – 18.07.2024 – 08.08.2024

jeweils 19.00 - 20.00 h

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