
ANMELDEBEDINGUNGEN UND HAFTUNG

Kosten

Soweit von den Kursleitungen nicht anders festgelegt: **Kursgebühr für fortlaufende Gruppen 12 €/ ÜE; Einzelbelegung kostet 15 €**

Bei finanziellen Engpässen (z.B. Arbeitslosigkeit, alleinerziehend) ist eine Ermäßigung möglich. Bei Kursen ist die komplette Kursgebühr am ersten Kurstag fällig.

Anmeldung und weitere Info unter:
Tel: 089 74046641

www.yoga-gesundheit.de
e-mail: info@yoga-gesundheit.de

oder bei den jeweiligen Kursleitungen

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 24h 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

Besl, Vera
Bisges, Günther
Bretschneider, Agathe
Bouillé Krista
Eibl, Bernhard
Fraunhoffer, Gerti
Dr. König, Wolfhard
Lang-Reeves, Irene
Neppel, Evelyn
Ranzinger, Christine
Rehbock-Walter, Charlotte
Reiserer, Margarete
Sarreiter, Dorothea
Dr. Schmitz, Barbara
Schuhbauer, Johanna
Wächter, Johanna
Will, Petra
Wimmer, Susanna
Zinsler-Stapel, Elisabeth
Zieglmeier, Christine
Zitka-Scheuerer, Hanne
Zöllner, Petra

Mehr Information hierzu finden Sie auf unserer Website 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.



Programm

Januar – April 2018

Yoga & Gesundheit e.V.
Bonner Platz 1 80803 München
Telefon: (0 89) 74 04 66 41
info@yoga-gesundheit.de
www.yoga-gesundheit.de

MONTAG

Hatha-Yoga (Viniyoga)

Start: 08.01.18 **Ende:** 16.04.18 (12 ÜE)
Durch Entspannung zur Ruhe kommen.
17.30 – 19.00

(KK-Förderung kann für diese Gruppe beantragt werden.)

Qigong

Start: 22.01.18 **Ende:** 19.03.18 (8ÜE)
Qigong, Akupressur und Übungen der Atemtherapie
19.15 – 20.45

DIENSTAG

Yoga am Vormittag

Start: 09.01.18 **Ende:** 17.04.18 (12 ÜE)
08.45 – 09.45

Feldenkrais

Start: 09.01.18 **Ende:** 13.03.18 (8 ÜE)
„Spielend bewegen – Neues entdecken“
18.00 – 19.30

MITTWOCH

MBSR- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
Infonachmittag: 05.03.2018 (kostenfrei)
10.00 – 11.30

Start: 14.03.18 **Ende:** 16.05.18
9.30 – 12.00

Inkl. Tag der Stille: 28.04.18
Kosten: 290 € (Einführungspreis)

Yoga (Iyengar-Methode)

Start: 10.01.18 **Ende:** 11.04.18 (10 ÜE)
18.00 – 19.30

DONNERSTAG

Hatha- Yoga

Start: 25.01.18 **Ende:** 22.03.18 (8 ÜE)
AOK - Hatha-Yoga - Wohlgefühl und Entspannung
15.00 – 16.30

AOK - Yoga für Schwangere
17.00 – 18.30

Hatha Yoga für Einsteiger und Geübte
19.30 – 21.00

(KK-Förderung kann für diese Gruppe beantragt werden.)

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) 74 04 66 41

FREITAG

Hatha-Yoga

Start: 26.01.18 **Ende:** 23.03.18 (8 ÜE)
AOK - Hatha-Yoga - Wohlgefühl und Entspannung
09.00 – 10.30

EINZELVERANSTALTUNGEN

BBFit – besser bewegen mit einem aktiven Beckenboden (Lang-Reeves, Irene)
Fr. 19.01.18 18.00 – 21.00
Kosten: 40 €

Pranayama II Wochenendseminar (Will, Petra)
Atemtechniken aus dem Yoga
Sa. 24.02.18 von 10.00 – 17.00
So. 25.02.18 von 10.00 – 13.00
Kosten: 140 €; Mitgl.: 125 €

Arbeitskreis der Yogalehrenden Mü. u. Umgeb. AKYL vom 28.04. – 29.04.18 Einladung kommt!
Thema: Gewaltfreie Kommunikation

Feldenkrais-Vertiefung (Neppel, Evelyn)

Aufrichtung aus dem Becken, Beinen u. Füßen
So. 21.01.18 von 10.00 – 13.00

Aufrichtung entlang der Wirbelkette
Sa. 10.02.18 von 10.00 – 13.00

Rezitation im Yoga Tagesseminar (Katrin Ackert u. Petra Will)

So. 03.03.18 von 10.00- 17.00
Kosten: 95 €; Mitgl. 85 €

Methode nach Phyllis Krystal (Bouillè, Krista) „Die inneren Fesseln sprengen“

Fr. 23.02.18 18.00 – 20.30

Fr. 23.03.18 18.00 – 20.30

Fr. 20.04.18 18.00 – 20.30

Meditation (Besl, Vera)

Fr. 19.01.18 18.00 – 19.30

Fr. 18.02.18 18.00 – 19.30

Yogalehrerausbildung Schwerpunkt Kinderyoga

Der Verein startet im Mai eine zweieinhalbjährige Ausbildung zum Kinderyogalehrer

Ausbildungsstart: 04.05.2018 – 06.05.2018
ausführliche Ausbildungsunterlagen bitte anfordern

Infoveranstaltung zur Yogalehrerausbildung
Fr. 09.02.2018 von 18.00 – ca. 19.30

AOK-Hatha Yoga (Johanna Wächter)

Wohlgefühl und Entspannung

Sa. 17.03.18 11.00- 17.00

So. 18.03.18 09.30 – 15.30

SONDERVERANSTALTUNG

Radltour von Ohlstadt nach Benediktbeuern
am Do. 10.05.18 (Chr. Himmelfahrt) ca. 30 km leichte Tour, **genauere Info folgt.**

für Vereinsmitglieder und Freunde

Jährliches Vereinsgründungsfest am **So. 04.02.2018, um 17.00** gemütliches und kulinarisches Miteinander in unseren Vereinsräumen am Bonner Platz **genauere Info folgt.**