
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: SSKMDEMM

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
Bouillé Krista
Eibl, Bernhard
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

September– Dezember 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

AOK-Hatha-Yoga – Wohlgefühl und Entspannung

Start: 08.10.18 **Ende:** 03.12.18 (8 ÜE)
17.30 – 19.00

Qigong

Start: 01.10.18 **Ende:** 17.12.18 (9 ÜE)
Qigong, Akupressur und Übungen der Atemtherapie
19.15 – 20.45

DIENSTAG

Yoga am Vormittag Fortlaufender Kurs

Start: 11.09.18 **Ende:** 18.12.18 (12 ÜE)
08.45 – 09.45
(unterrichtsfrei 18.09., 25.09., 30.10.18)

Feldenkrais

Spielend bewegen – Neues entdecken
Start: 11.09.18 **Ende:** 23.10.18 (7 ÜE)
Blockbelegung: 84 €
Start: 06.11.18 **Ende:** 11.12.18 (6 ÜE)
Blockbelegung: 72 €
18.00 – 19.30

MITTWOCH

Yoga (Iyengar-Methode)

Start: 12.09.18 **Ende:** 12.12.18 (12 ÜE)
18.00 – 19.30
(KK-Förderung möglich!)

DONNERSTAG

AOK - Hatha-Yoga - Wohlgefühl und Entspannung

Start: 11.10.18 **Ende:** 06.12.18 (8 ÜE)
15.00 – 16.30

AOK- Yoga für Schwangere

17.00 – 18.30

AOK – Hatha - Yoga für Einsteiger und Geübte

19.30 – 21.00

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

AOK - Hatha-Yoga - Wohlgefühl und Entspannung

Start: 12.10.18 **Ende:** 07.12.18 (8 ÜE)
09.00 – 10.30

**(KK-Förderung kann für die alle AOK-Kurse
beantragt werden.)**

EINZELVERANSTALTUNGEN

BBFit – besser bewegen mit einem aktiven Beckenboden (Lang-Reeves, Irene)

Fr. 21.09.18 18.00 – 21.00
Kosten: 45 €

Feldenkrais-Vertiefung (Neppel, Evelyn) Schwebendes Tragen

Schulter – Nacken – Hals und Kopf

So. 14.10.18 von 10.00 – 13.00

Ausrichtung und Aufrichtung

Becken – Wirbelkette - Brustkorb

Sa. 10.11.18 von 10.00 – 13.00

Dynamisches Gleichgewicht – Flexibilität und Stabilität

Sa. 15.12.18 von 10.00 – 13.00

Meditationsabende (Petra Will)

Freitags von 18.30 – 20.00

05.10., 23.11., 14.12.2018

Pranayama II Tagesseminar (Will, Petra)

Atemtechniken aus dem Yoga
So. 11.11.18 von 10.00 – 13.00
Kosten: 95 €; Mitgl.: 85 €

Arbeitskreis der Yogalehrenden Mü. u. Umgeb.

AKYL vom 20.10.18 Einladung kommt!

Thema: Rezitation 10.00 – 17.30

Referentin: Jenny Nennemann
(Schülerin von K. Desikachar)

AOK Wochenende Hatha-Yoga (Barbara Schmitz)

Wohlgefühl und Entspannung
Sa. 24.11.18 11.00 – 17.00
So. 25.11.18 09.30 – 15.30

Triyoga ® Flow (Johanna Schuhbauer)

Senior Level Teacher, Ausbildungsleiterin
fließender Hatha Yoga Stil
jo_i_Schuhbauer@hotmail.com

Methode nach Phyllis Krystal (Bouillè, Krista)

„Die inneren Fesseln sprengen“

Fr. 09.09.18 18.00 – 20.30

Fr. 19.10.18 18.00 – 20.30

Fr. 16.11.18 18.00 – 20.30

Yogalehrerausbildung Schwerpunkt Kinderyoga

Der Verein startet im Frühjahr 2019 eine
zweieinhalb-jährige Ausbildung zum Yogalehrer mit
Schwerpunkt Kinder und Jugendliche

Termin für Info-Abend folgt

ausführliche Ausbildungsunterlagen bitte anfordern!

SONDERVERANSTALTUNG

Bergwanderung mit Berni Eibl zu den „Hohen Asten“ am 27.10.2018 (Anmeldung erforderlich!)

Treffpunkt: 07:45 am Ostbahnhof München Gleis 8

für Vereinsmitglieder und Freunde

So. 31.12.2018, 13.00 – 14.00 **Friedensmeditation**
u. gemütlicher Jahresabschluss in unseren
Vereinsräumen am Bonner Platz