

## Kursprogramm Januar - April 2019

(mit 10 % Frühbucherrabatt!)

### Was ist eigentlich Yoga?

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Der Begriff „Yoga“ heißt „Einheit, Harmonie“. Das sogenannte „Hatha Yoga“ ist der wohl bekannteste Teil des „Yoga“ und umfasst die körperorientierten Übungen wie Asanas (Yoga-Haltungen), Pranayama (Atemtechniken) und Tiefenentspannung. Regelmäßige Hatha Yoga-Praxis kann zu vermehrter körperlicher Vitalität, innerer Ruhe/Harmonie, Entspannungs- und Dehnungsfähigkeit und einem klaren Geist führen. Fast jeder Mensch kann Yoga praktizieren, da sich dieses Übungssystem sehr gut individuell anpassen lässt.

### Krankenkassenbezuschung

Einige der in diesem Programm beschriebenen Kurse sind ZPP-zertifizierte Präventionskurse (Deutscher Standard Prävention). Die ZPP zertifizierten Präventionskurse (mit Kurs-ID-Nummer + Sternchen\* versehen), werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsprävention bezuschusst. Fragen Sie vor der Kursanmeldung bei Ihrer Krankenkasse nach. Sollte dies der Fall sein, ist es erforderlich, regelmäßig am Kurs teilzunehmen, (mindestens 80%). Sind die Voraussetzungen erfüllt, können Sie auf Wunsch in der letzten Kursstunde eine entsprechende Teilnahmebescheinigung erhalten (2,50 € Verwaltungspauschale).

### Leitung der Yoga - Kurse: Elke Ziesemer

**Yogalehrerin** (BYV, dreijährige Yogalehrerausbildung mit 780 U-Std.)  
Grundberufe: Dipl.-Sozialpädagogin, exam. Krankenschwester, außerdem: Hormon Yoga Lehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin, Kursleiterin für Autogenes Training und Yoga Nidra, Kursleiterin Mentales Training und Gedankenkraft, Ayurveda-Fußreflexzonen-Masseurin (BYVG), Ayurveda Lebensberaterin (BYVG), Prana Heilerin (BYVG)

**Heilpraktikerin** (NHV/FDH) mit dem Schwerpunkt **Reflexzonentherapie am Fuß** (Ausbildung bei und nach H. Marquardt, www.fussreflex.de, ich stehe dort auch in der Therapeutenliste)

#### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. ein kleines Handtuch, Brillenträger ein Hartschalenetui

#### Bitte beachten:

Möglichst 2 Stunden vorher keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen!

Bitte melden Sie sich für die Kurse **schriftlich** an und lesen Sie hierzu unsere Anmelde- und Zahlungsbedingungen auf dem beigefügten Anmeldeformular!  
Bei Rückfragen erreichen Sie mich oder meinen Anrufbeantworter (ich rufe in den nächsten Tagen zurück) unter der Telefon-Nr: **05021 88 78 92**

Ich freue  
mich auf Sie!

# Yoga

und

# Entspannung

in der Wilhelmstraße 2B

in Nienburg

## Kursprogramm

## Januar - April 2019

[www.yoga-in-nienburg.de](http://www.yoga-in-nienburg.de)  
[www.mensch-und-fuss.de](http://www.mensch-und-fuss.de)

## Kursprogramm Januar - April 2019

(mit 10 % Frühbucherrabatt!)

### Hatha Yoga I

(Kurs ID: 20161029-838897) \*

*für Einsteiger und Wiedereinsteiger (4-8 Teilnehmer/innen)*

Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Entwicklung von Körperwahrnehmung und Flexibilität. Regeneration und Stressabbau.

**Montag 17.30 bis 19.00 Uhr; vom 21.01. - 25.03.2019**

Kosten: 96,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 86,40 Euro!

**Dienstag 19.30 bis 21.00 Uhr; vom 22.01. - 26.03.2019**

Kosten: 96,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 86,40 Euro!

**Mittwoch 17.30 bis 19.00 Uhr; vom 23.01. - 27.03.2019**

Kosten: 96,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 86,40 Euro!

**Donnerstag 17.30 bis 19.00 Uhr; vom 24.01. - 28.03.2019**

Kosten: 96,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 86,40 Euro!

\*zertifizierter Präventionskurs gemäß ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention)

### Hatha Yoga II

*Aufbaukurse zur Vertiefung und Weiterentwicklung (4-8 Teilnehmer/innen)*

**Voraussetzung:** *Besuch mehrerer Hatha Yoga I Kurse (s.o.),  
Bereitschaft zur häuslichen Übungspraxis*

**Montag 19.30 bis 21.00 Uhr; vom 14.01. - 01.04.2019**

Übungsschwerpunkt: **Schulterstand und Pflug**

Kosten: 115,20 Euro (12 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 103,70 Euro!

**Donnerstag 19.30 bis 21.00 Uhr; vom 10.01. - 04.04.2019** (nicht am 07.02.2019!)

Übungsschwerpunkt: **Vorwärtsbeugen dynamisch und statisch**

Kosten: 115,20 Euro (12 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 103,70 Euro!

! **10 % Rabatt auf den 2. Kurs (gleiche Person) bei Buchung zweier Hatha-Yoga-Kurse innerhalb dieses Kursprogrammes** !

**Bitte beachten:** KK Bescheinigung (2,50 Euro) nur nach 80 prozentiger Teilnahme und nur für die zertifizierten Kurse (Kurse mit \* und Kurs-ID-Nr.).

## Kursprogramm Januar - April 2019

(mit 10 % Frühbucherrabatt!)

### Hatha Yoga III

*Aufbaukurse zur Vertiefung und Weiterentwicklung (4-8 Teilnehmer/innen)*

**Voraussetzung:** *Hatha Yoga I und II Kurse,  
häusliche Übungspraxis*

**Mittwoch 19.30 bis 21.00 Uhr; vom 09.01. - 03.04.2019**

Übungsschwerpunkt: **Fortgeschrittenes Pranayama, Gleichgewichts-Asanas**

Kosten: 124,80 Euro (13 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 112,30 Euro!

### Mit Yoga durch die Wechseljahre (Hatha Yoga)

*Yoga für Frauen in und um die Wechseljahre herum, mit und ohne Vorkenntnisse  
(4-8 Teilnehmerinnen)*

Bestimmte Atem-, Körper- und Entspannungsübungen für das weibliche Nerven- und Hormonsystem, ausgleichend und aktivierend, beruhigend und vitalisierend, für inneres und äußeres Gleichgewicht, zur hormonellen Balance und zur Steigerung des Wohlbefindens in dieser wichtigen Lebensphase.

**Dienstag 17.30 bis 19.00 Uhr; vom 22.01. - 26.03.2019**

Kosten: 96,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 86,40 Euro!

### Mit Yoga bis ins hohe Alter: Yoga 60 plus (Hatha Yoga)

(Kurs ID: 20161130-848355) \*

*Jede(r) macht das, was im Bereich der individuellen Möglichkeiten liegt.*

*Für Yoga ist man nie zu alt! Bei Bedarf können die Yogaübungen auch abgewandelt bzw. auf dem Stuhl praktiziert werden. (4-8 Teilnehmer/innen)*

**Montag 10.00 bis 11.30 Uhr; vom 28.01. - 01.04.2019**

Kosten: 96,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 86,40 Euro!

**Donnerstag 10.00 bis 11.30 Uhr; vom 31.01. - 04.04.2019**

Kosten: 96,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.12.2018 nur 86,40 Euro!

\* **zertifizierter Präventionskurs gemäß ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention)**