

## Kursprogramm September - Dezember 2021

(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 gut individuell anpassen lässt.

### Krankenkassenbezuschung

Einige der in diesem Programm beschriebenen Kurse sind ZPP-zertifizierte Präventionskurse (Deutscher Standard Prävention). Nur diese Präventionskurse (in diesem Programm mit Kurs-ID-Nummer + Sternchen \* versehen), werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsprävention bezuschusst. Fragen Sie ggf. 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 Yogalehrer-Ausbildung 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 der Spezialisierung **Reflexzonenmassage am Fuß**  
(Ausbildung bei und nach H. Marquardt, [www.fussreflex.de](http://www.fussreflex.de), ich stehe dort auch in der Therapeutenliste)

#### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. ein kleines Handtuch, Getränk, Brillenträger ein Hartschalenetui, **eigene Yogamatte, Decke, Kissen, Mundschutz** (Mundschutz bitte bei Eintritt, zu Beginn und nach Ende der Yogastunde tragen !!!)

#### Bitte beachten:

möglichst 2 Stunden vorher keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen!

**Abstand und Hygieneregeln beachten** (Händedesinfektionsmittel werden gestellt)

Bitte melden Sie sich für die Kurse **schriftlich** an und lesen Sie hierzu unsere Anmelde- und Zahlungsbedingungen auf dem beigegefügteten Formular!

Rückfragen bitte unter der Telefon-Nr: **05021 88 78 92** (AB, ich rufe gern zurück)

Urlaub im  
Alltag ...

# Yoga

und

# Entspannung

in der Wilhelmstraße 2B

in Nienburg

## Kursprogramm

September bis Dezember 2021

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

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

## Kursprogramm September - Dezember 2021

(mit 10 % Frühbucherrabatt!)

### Hatha Yoga I

(Kurs ID: KU-ST-88MAPM) \*

*für Einsteiger und Wiedereinsteiger (4-5 Teilnehmer/innen)*

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

**Montag 15.30 bis 17.00 Uhr; vom 06.09. - 22.11.2021** (nicht am 18.+25.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

**Montag 17.30 bis 19.00 Uhr; vom 06.09. - 22.11.2021** (nicht am 18.+25.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 31.08.2020 nur 99,00 Euro!

**Mittwoch 15.30 bis 17.00 Uhr; vom 08.09. - 24.11.2021** (nicht am 20.+27.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

**Mittwoch 17.30 bis 19.00 Uhr; vom 08.09. - 24.11.2021** (nicht am 20.+27.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

**Donnerstag 17.30 bis 19.00 Uhr; vom 09.09. - 25.11.2021** (nicht am 21.+28.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

**Donnerstag 19.30 bis 21.00 Uhr; vom 09.09. - 25.11.2021** (nicht am 21.+28.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

**Freitag 15.30 bis 17.00 Uhr; vom 10.09. - 26.11.2021** (nicht am 22.+29.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

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

### Hatha Yoga II

*Aufbaukurse zur Vertiefung und Weiterentwicklung (4-5 Teilnehmer/innen)*

**Voraussetzung:** Besuch mehrerer Hatha Yoga I Kurse,  
Bereitschaft zur häuslichen Übungspraxis

**Montag 19.30 bis 21.00 Uhr; vom 06.09. - 06.12.2021** (nicht am 18.+25.10.21)

Übungsschwerpunkt: **Wüste: Kamele, Schlangen und Hasen**

Kosten: 132,00 Euro (12 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 118,80 Euro!

## Kursprogramm September - Dezember 2021

(mit 10 % Frühbucherrabatt!)

### Hatha Yoga III

*Aufbaukurse zur Vertiefung und Weiterentwicklung (4-5 Teilnehmer/innen)*

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

**Mittwoch 19.30 bis 21.00 Uhr; vom 01.09. - 08.12.2021** (nicht am 20.+27.10.21)

Übungsschwerpunkt

**Wald: Wald-Sonnengruß, Krähen, Tauben, Adler, Bäume**

Kosten: 143,00 Euro (13 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 128,70 Euro!

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

(Kurs ID: KU-ST-TTCJXB) \*

*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. (4-5 Teilnehmer/innen)*

**Montag 10.00 bis 11.30 Uhr; vom 06.09. - 22.11.2021** (nicht am 18.+25.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

**Donnerstag 10.00 bis 11.30 Uhr; vom 09.09. - 25.11.2021** (nicht am 21.+28.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

### Mit Yoga durch die Wechseljahre (Hormon-Yoga)

*Yoga für Frauen in und um die Wechseljahre herum, grundsätzlich mit und ohne Vorkenntnisse möglich. (4-5 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.

**Freitag 17.30 bis 19.00 Uhr; vom 10.09. - 26.11.2021** (nicht am 22.+29.10.21)

Kosten: 110,00 Euro (10 x 90 Min.) bei Anmeldung bis 13.08.2021 nur 99,00 Euro!

**Bitte beachten:** Teilnahme-Bescheinigung (2,50 Euro) nur nach 80 prozentiger

Teilnahme und nur für die zertifizierten Kurse (nur Kurse mit \* und Kurs-ID-Nr.).

**! Achtung: Im Falle eines Lockdowns würden alle Kurse online fortgesetzt. !**