YOGA&SEMINAR
ZENTRUM MANNHEIM

YOGA-Kurse

Alle Hatha-Yoga Kurse sind offene fortlaufende Kurse. Sie können jederzeit einsteigen und auch beliebig zwischen den einzelnen Terminen wechseln.

			Kursleiter
Montag			
	18.30 Uhr	Hatha-Yoga „Antistress-Yoga”	Ralf Waldkirch
	20.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs mit Tiefenentspannung u. Meditation	Ralf Waldkirch
Dienstag			
	9.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs	Sylwia Kalan-Kohler
Fester Kurs	11.30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl ab 19.1.2016 (Kurs à 10 Lektionen)	Sylwia Kalan-Kohler
Fester Kurs	15.30 Uhr	Kinderyoga ab 19.1.2016 (Kurs à 8 Lektionen)	Sylwia Kalan-Kohler
	16.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs	Oliver Münch
	18.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs	Oliver Münch
Mittwoch			
	18.00 Uhr	Hatha-Yoga für Frauen / Hormon-Yoga	Christine Mahrla
Donnerstag			
Fester Kurs	16.30 Uhr	PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) (Kurs à 8 Lektionen) ab 18.2.2016	Dagmar Schaaf
	18.00 Uhr	Hatha-Yoga Kurs	Johannes Waldkirch
Fester Kurs	20.00 Uhr	RAJA-Yoga - Meditation (Kurs à 8 Lektionen) ab 21.1.2016 - weitere Kurse vgl. Homepage	Ralf Waldkirch
Freitag			
	9.30 Uhr	Hatha-Yoga-Kurs Mit leichten Übungen ganz entspannt in den Tag!	Johannes Waldkirch
Samstag			
Workshop	9.30 Uhr bis 17.00 Uhr	„Yoga Einführungs - Workshop” 21.11.15 - Weitere Termine + Infos auf unserer Homepage Ein einfacher Einstieg in das klassische Hatha-Yoga	Johannes Waldkirch
Workshop	9.30 Uhr bis 17.00 Uhr	„Yoga & Gesundheitliche Folgen - Workshop” 05.03.16 - Die Prinzipien der Yoga-Heilmeditation nach dem berühmten Yogi Paramahansa Yogananda	Ralf Waldkirch
Sonntag			
	9.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs	Oliver Münch
	11.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs	Oliver Münch

Für einen eventuellen Krankenkassen-Präventionszuschuss kontaktieren Sie bitte vor Kursbeginn Ihre Krankenkasse.

Klimatisierte Räume

Workshop **RAJA-Yoga Wochenend-Seminar**: 30./31.Januar 2016 (siehe Homepage)

Yogalehrer-Ausbildung: www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de

Yogalehrer-Ausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer/in über 2 Jahre.
Nächster Ausbildungsbeginn im Februar 2016.
Ein Wochenende je Monat, insgesamt 2 x 8 Wochenenden je Jahr.
Firmen- und Vereinskurse: Vor Ort bei Ihnen und in unseren Räumen.

Aktuelle Kurstermine online im Smartphone

Preise:

Probelektion/Schnupperstunde	15,- €
10er Karte	130,- €
ABO 6 Monate	55,- € pro Monat
12 Monate	48,- € pro Monat
Privatstunde 60/90 min	65,-/80,- €

Preise Sonderkurse:

Yoga auf dem Stuhl	10 x 60 min.	104,- €
RAJA-Yoga	8 x 90 min.	104,- €
PMR	8 x 60 min.	80,- €
Kinderyoga	8 x 60 min.	80,- €

Firmen- und Vereinskurse auf Anfrage.

Kursanmeldung: Telefon 0621-1291515

Alle Infos unter: www.yoga-zeit.de · www.business-yoga-online.de

YOGA & Seminar-Zentrum Mannheim
Inhaber Ralf Waldkirch • Hauptstr. 90a • 68259 Mannheim - Feudenheim
Telefon 0621-12915-15 • Fax 0621-12915-99 • E-Mail: yoga-zentrum@waldkirch.de
VR Bank Rhein-Neckar eG. • IBAN: DE62 6709 0000 0083 7704 06 • BIC: GENODE61MA2

Kursbeschreibung siehe Rückseite

Stand: Oktober 2015. Änderungen vorbehalten

Das YOGA & SEMINAR-Zentrum Mannheim

Seit 2005 in Mannheim und seit Mai 2015 in Feudenheim, ist das Yoga & Seminar-Zentrum eine Anlaufstelle für Yoga-Interessierte und Entspannungssuchende, egal ob in großen Gruppen, kleinen Gruppen oder als Individuum. Auf 500 Quadratmetern bieten wir ein vielfältiges, abwechslungsreiches Programm: Workshops, Seminare, Kurse für Jedermann und Kurse für spezialisierte Ansprüche.
Willkommen ist jeder - unabhängig von Vorkenntnissen, körperlichen Fähigkeiten und Einschränkungen. Unser qualifiziertes siebenköpfiges Team hilft Ihnen gerne auch im persönlichen Gespräch weiter. Kommen Sie vorbei, erleben und genießen Sie die Zeit.

Hatha-YOGA

Wir praktizieren klassisches Hatha-Yoga mit dem Fokus auf den Wirkungen der Übungen. Eine große Vielfalt an Variationen und alternativen Übungen ermöglichen es jedem Teilnehmer, das persönliche Gleichgewicht zwischen Belastung und Entspannung zu finden.
Verstärkt werden diese Freiheit und die Effektivität der Übungen durch gezielte Entspannungsphasen.
Unsere Kurse sind optimal auf Entspannung und Gesundheit für den ganzen Körper ausgelegt. Dies beinhaltet: Übungen für Wirbelsäule, Schulter und Nacken, zur Konzentrationssteigerung und Förderung der Durchblutung, sowie wirkungsvolle Atemübungen.

NEU im YOGA - eine Einführung

Dieser Workshop ist bestens geeignet für alle Yoga-EinsteigerInnen ohne Vorkenntnisse. Im Tagesworkshop lernen Sie die Grundbausteine unserer Yoga-Kurse kennen: Anfangsentspannung - Atemübung - Asanas (Körperübungen) - Schlussentspannung/Meditation.
Die Wirkungsweisen der verschiedenen Übungen werden erklärt und mögliche Einschränkungen erläutert. Ihre Fragen rund um das Thema Yoga werden beantwortet, so dass Sie mit einer guten Basis an Yoga-Kenntnissen selbstbewusst und mit einem guten Gefühl in unsere Kurse einsteigen können.
Teilnahmegebühr: 68,- € inkl. Getränken und Pausensnacks
*(Bei anschließender Buchung einer 10er Karte erhalten Sie **20 € Rabatt** auf die 10er Karte)*

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Methode Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde erstmals 1929 von dem amerikanischen Physiologen Jacobson beschrieben.
Die Progressive Muskelentspannung kann bei vielen Beschwerden und Erkrankungen eingesetzt werden, dient aber vor allem auch zur allgemeinen Entspannung.
Kursgebühr: 80,- €
Der Intensiv-Kurs zum Erlernen der Entspannungstechniken besteht aus acht Einheiten à 60 min.

RAJA-YOGA Meditation

RAJA-Yoga, der Königliche Yoga, ist eine Methode, welche die körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung eines Menschen fördert. Diese uralte Meditationstechnik ist perfekt geeignet für die gewünschte geistige Tiefenentspannung.
In acht aufeinander aufbauenden Kurseinheiten à 90 min. werden die Grundlagen dieser ursprünglichen Methode erlernt.
Kursgebühr: 104,- €

Hatha-YOGA für Frauen / HORMON-YOGA

Praktiziert werden Übungen aus dem klassischen Hatha-Yoga, mit dem Wirkungsschwerpunkt auf den Hormondrüsen (z.B. Eierstöcke, Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Bauchspeicheldrüse etc.). Ziel ist es, den Hormonhaushalt auszubalancieren, dies wird über verstärkte Durchblutung der Drüsen durch Druck- und Entspannungsphasen erreicht. Ergänzt wird dies mit Übungen für den ganzen Körper um, wie in unseren anderen Kursen auch, einen Rundum-Effekt für Gesundheit und Entspannung zu erzielen.
Der Hormon-Yogakurs ist Teil unseres offenen Kurssystems und kann mit 10er Karte und Abo besucht werden.

Privatstunden - allein oder in kleiner Runde (60 o. 90 min.)

Unsere Yogalehrer bieten Ihnen individuelle Betreuung auch in Einzelstunden an. Mit maßgeschneiderten Lektionen gehen wir auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche ein. So einfach oder herausfordernd wie Sie es möchten. Startzeit und Länge sind flexibel und können von Ihnen bestimmt werden.
Lektionsgebühr: 65,-/80,- € für 60 min./90 min.

Firmen- & Vereinskurse/Workshops/Seminare

Seit Jahren bieten wir Kurse, Workshops und Seminare in der Region an, bei Kliniken, Groß- und Mittelständischen Unternehmen, Vereinen und Organisationen. Entspannungskurse und betriebliche Gesundheitsvorsorge für Mitarbeiter und Führungskräfte. Die Schwerpunkte können selbst gewählt werden aus: Entspannungstechniken, Burnout-Prävention, Stressabbau, Atemübungen, Tiefenentspannung, bessere Konzentration, Übungen für Wirbelsäule und Rücken, Schulter und Nacken und vieles mehr. Die Kurse/Workshops/Seminare können in unseren Räumen stattfinden, gerne kommen wir auch zu Ihnen.
Preise auf Anfrage, mehr Informationen auf www.business-yoga-online.de

TRAUMASENSITIVER YOGA

Für Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen.
Bitte kontaktieren Sie uns für ein persönliches Gespräch.

Kursplan
siehe Rückseite

Mitglied im Gesundheitsnetz Rhein-Neckar-Dreieck e.V.

Alle Infos unter: **www.yoga-zeit.de · www.business-yoga-online.de**
www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de