

Das aktuelle Programm:

Stand: Okt. '11 - Neues erfahren Sie telefonisch (05351-9013) und im Internet: www.yogaschule-helmstedt.de

➔ **Yoga-Abendgruppen:**
montags und dienstags
19:00 - 20:30 Uhr

➔ **Yoga-Morgengruppe:**
mittwochs 8:00 - 9:30 Uhr
(zusätzliche Kleingruppen nach Bedarf)

➔ **Meditationsabende**

(i.d.R. donnerstags) Verschiedene Meditationsformen kennenlernen und üben. Teilnahme auf Anfrage - Dana-Basis.

➔ In Zusammenarbeit mit Dr. Anneli Röhr:
Mit Lust und Liebe

Einfühlsame Kommunikation in Beziehungen
7. bis 9. Oktober 2011 in Wobbeck

Erotische Fülle und echte Nähe... unterschiedliche Bedürfnisse nach Zärtlichkeit, Freiheit oder Treue... Wie können wir darüber sprechen? Wir möchten Mut machen und gemeinsam üben, eigene Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken.

Mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, meditativer Körperarbeit und achtsamen Berührungen vertiefen wir die Selbsterfahrung.

Willkommen sind Männer und Frauen als Paare oder Einzelteilnehmer. Individuelle und Paargrenzen werden geachtet.

(mehr im Internet oder telefonisch)

➔ In Zusammenarbeit mit Bobby Langer:

„Gewaltfrei“ nach innen
Der freundliche Umgang mit mir selbst

Ausrichtung, Stille und Einfühlung durch Yoga + Meditation + GfK*

Fr, 4. bis So, 6. Nov. 11 in Wobbeck

*GfK: Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg ist ein Weg einfühlsamer Be-

gegnung und konfliktlösender Verständigung.

Einfache atembezogene Yogaübungen... Einführung v.a. in die inneren Aspekte der GfK... Metta-Meditation = Meditation der liebenden Güte...

Keine Vorerfahrungen in GfK, Yoga oder Meditation erforderlich. (mehr im Internet oder telefonisch)

➔ In Zusammenarbeit mit Regina Preiß:

LebendigSEIN durch Tantra
für Paare + Einzelne, auch für AnfängerInnen
18. bis 20. November 2011 in Wobbeck

Tantra integriert achtsam und liebevoll unsere Körperhaftigkeit, Sinnlichkeit und Sexualität in ein waches, bewußtes Leben.

- Wo und unter welchen Umständen fühle ich mich lebendig, "voll da", kreativ, liebens-würdig und erotisch? - Was in mir möchte noch lebendiger werden?

Unterschiedliche Formen von Meditation und Körperübungen helfen nach und nach, Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit zu entwickeln, uns in unserem So-Sein und Da-Sein ganz zu akzeptieren, unsere Sinne und unsere Lebensenergie zu wecken.

Alle Übungen und Begegnungen finden in einem geschützten Raum respektvollen Miteinanders statt. Individuelle Grenzen und Paargrenzen werden geachtet. (mehr im Internet oder telefonisch)

Die Teilnahme:

Es freut mich, wenn Sie sich für Yoga interessieren und ich Sie eine Zeit lang auf Ihrem Yogaweg begleiten darf.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein *kostenloses Vorgespräch*. Wir können dabei klären, welcher Yogaunterricht für Sie am besten passt.

Als neueR Interessent/In für eine Yoga-Gruppe können Sie zunächst an einem einzelnen Termin teilnehmen (11,- €), bevor Sie das Entgelt für einen ganzen Kurs (i.d.R. 8 Abende) entrichten.

Für Fragen, weitere Infos und Anmeldung, auch zu den Wochenendkursen:

Telefon: 05351- 9004 + 9013

www.yogaschule-helmstedt.de
Naumburger Str.9



Wozu Yoga?

Yoga hilft ...

...unsere körperlichen und geistigen Kräfte zu entwickeln, zu pflegen und zu erhalten.

Sein Methoden-Schatz kann jeden beschenken, der aktiv etwas Gutes für sich tun will:

- um mehr Freude, Gelassenheit und Selbst-Vertrauen zu finden
- bei der Verwirklichung anspruchsvoller Aufgaben oder Vorhaben
- zur Klärung einer Lebensfrage
- um die Gesundheit zu stärken
- als Unterstützung bei Problemen und Krankheiten.

Jeder Mensch ist anders... und hat eigene Ziele. Yoga bietet eine große Vielfalt von Übungen, die nach dem aktuellen persönlichen Zustand ausgewählt und angepasst werden müssen, um positiv zu wirken. Deshalb lernt man Yoga am besten in Begleitung durch einen kompetenten Lehrer.

Yoga ist für alle da, unabhängig von Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, sportlicher Fitness, Beruf, Religion oder Weltanschauung.

Yoga beugt vor. • Der *ganze Rücken* wird auf gesunde Art bewegt und gekräftigt.

• *Stress* wird abgebaut, • das *Immunsystem* gestärkt. • Die Qualität Ihres *Atmens* kann sich verbessern.

• Allmählich werden Sie wacher für Ihre *wahren Bedürfnisse* • gesunde *Lebensgewohnheiten* entwickeln sich.

Yoga unterstützt Heilungsprozesse, ...indem er die *Lebensenergie* aktiviert und die Selbstregulation fördert. Er ersetzt eine heilkundige Untersuchung und Therapie nicht.

Jedoch kann eine angemessene Yoga-praxis gerade bei schwerwiegenden Leiden eine wertvolle *Kraftquelle* sein.

Yoga schafft Klarheit. Viele finden durch Yoga erholsame *innere Stille*, mehr *Zu - Frieden - heit* und *Gelassenheit*.

Vielleicht sehen Sie manches in neuem Licht...

Yoga heißt Verbindung. Yoga hat das Potential, *zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern*.

Die „Einheit von Körper, Atem und Geist“ trägt zum inneren und äußeren Frieden und tieferem Verständnis für sich und andere bei. Die Yogaschule Helmstedt möchte durch ihr Unterrichtsangebot Verbundenheit fördern und trägt deshalb den Namen:

integration

Die Struktur:

Da kein Unterricht für alle Menschen gleich gut geeignet ist, biete ich Ihnen:

➔ Kleingruppen

für maximal 6 Teilnehmende mit allgemeinen Zielen wie:

- ✗ Gesundbleiben ✗ Stressabbau
- ✗ Gutes für den Rücken, ✗ Entspannung...

➔ Spezialgruppen

werden für Teilnehmende mit besonderen Bedürfnissen oder Zielen eingerichtet

- x für MitarbeiterInnen von Unternehmen Betrieben und Organisationen sowie TeilnehmerInnen an Selbsthilfegruppen
- x für Schüler und Studenten (z.B. zur Verbesserung der Konzentration und gegen Prüfungsangst)
- x für Fortgeschrittene (Prānāyāma u.a.)
- x für chronisch Kranke und Genesende

➔ Einzelunterricht (auch zur persönlichen Begleitung in besonderen Lebenssituationen und -krisen)

Gern erarbeite ich zusammen mit Ihnen Ihr persönliches Übungsprogramm für zu Hause, wenn Sie regelmäßig etwas Zeit für Yoga finden. Nach 5 bis 10 Terminen können Sie Ihr Programm i.d.R. längere Zeit mit Gewinn selbständig üben.

➔ Wochenendkurse und Intensivseminare

zu einzelnen Yogathemen, siehe auch unter „aktuelles Programm“ und im Internet unter:

www.yogaschule-helmstedt.de

Die Preise:

(pro Unterrichtseinheit)

Bei ernsthaftem Interesse in einer finanziellen Notlage sind Sondervereinbarungen möglich.

Ihre freiwilligen Mehrzahlungen helfen mir, Yogaunterricht auch für Menschen mit geringem Einkommen anzubieten.

Dafür herzlichen Dank!



Gruppenunterricht 11,- Euro
(bei mindestens 4 Teilnehmenden)

Spezialgruppe 12,- bis 25,- Euro
(abhängig von der Teilnehmerzahl)

Einzelunterricht 55,- Euro

Qualifizierter Yogaunterricht ist als gesundheitsfördernd anerkannt und wird deshalb von den gesetzlichen Krankenkassen und Ersatzkassen gefördert.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird Ihnen ein Teil der Kurskosten erstattet.

Für Einzelheiten wenden Sie sich bitte an Ihre Kasse.