



YOGA-Kurse	Kursleiter	Kursgebühr 10 Lektionen
Montag 18.30 Uhr Hatha-Yoga „Entspannung für Berufstätige“ 20.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs mit Tiefenentspannung	Ralf Waldkirch Ralf Waldkirch	120,00 120,00
Dienstag 9.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs 16.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs 18.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs	Rosemarie Grimm Oliver Münch Oliver Münch	120,00 120,00 120,00
Mittwoch 18.00 Uhr Hatha-Yoga für Frauen / Hormon-Yoga	Christine Mahrla / Barbara Waldkirch	120,00
Donnerstag 18.00 Uhr Hatha-Yoga „Entspannung für Berufstätige“ 20.00 Uhr Raja-Yoga / Meditation (Fester Kurs 8 Lekt. ab 20.9.1212)	Ralf Waldkirch Ralf Waldkirch	120,00 96,00
Freitag 9.15 Uhr Hatha-Yoga Kurs 15.30 Uhr Kinder-Yoga Kurs „Konzentration“ (7-12 Jahre, 10x 60 min) 17.00 Uhr Hatha-Yoga Kurs	B.Waldkirch/R.Grimm Rosemarie Grimm Rosemarie Grimm	120,00 75,00 120,00
Sonntag 11.00 Uhr Hatha-Yoga Kurs	Oliver Münch	120,00

Klimatisierte Räume

Alle Hatha-Yoga Kurse sind offene Kurse.

Sie können jederzeit einsteigen und auch beliebig zwischen den einzelnen Terminen wechseln.

Ermäßigung für Schüler/Studenten: Hatha-Yoga Kurs nur 95,- Euro / 10er Karte - Krankenkassenbezuschung ca. 75,- Euro Probelektionen 15,- Euro. Bei Kursbuchung Verrechnung als erste Yogastunde. - Einzeltraining 80,- Euro je Lektion

Abosysteme: Keine Aufnahmegebühr!

Hatha-Yoga Kurse: 12 Monate: **40,- Euro** pro Monat 6 Monate: **45,- Euro** pro Monat

HATHA-Yoga Kurse:

Ein **fester Kurs zu 10 Lektionen** ist Voraussetzung für die Abrechnung mit vielen **Krankenkassen**. Unsere Kurse werden unter bestimmten Voraussetzungen von einigen Kassen zu **80 %, max. 75,- Euro**, unterstützt. Der Eigenanteil beträgt dann noch **45,- Euro**. Am Ende des Kurses wird bei einer Teilnahme von 80% der 10er-Einheit eine **Teilnahmebestätigung** zur Vorlage für die Krankenkassen ausgestellt. Unsere Kurse sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Hatha-Yoga Intensivkurse mit 20 Lektionen á 90 Min zu 240,- Euro

Kriya-Yoga Seminar: 17./18. Juni 2012 + Juni 2013 (siehe Homepage)

Aktuelle
Kurstermine
online im
Smartphone



Anti-Stress-Coaching: Einzelcoaching **120,- Euro** je Stunde, 6 Einheiten **600,- Euro**

Yogalehrer-Ausbildung: www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de

Yogalehrer-Ausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer/in über 2 Jahre. Nächster Ausbildungsbeginn Februar 2013. Ein Wochenende je Monat, ges. 2x8 Wochenenden je Jahr. Weitere Infos auf unserer Homepage.

Sonderkurse: (Termine auf Anfrage)

- **Business-Yoga für Firmen und Führungskräfte**
- **Yoga und Mentaltraining für Leistungssportler**
- **Sonderkurse für Vereine und Gruppen auf Anfrage**

- **Workshops „Fit for Business“ u. „Stressabbau“**
- **Privattrainings für Manager u. Führungskräfte**

Krankenkassen-Zulassung

Bezuschung von über **40 Krankenkassen**
Barmer, DAK, TKK, KKH, AOK, viele BKK's u.w.
Liste siehe unsere Homepage

Kursanmeldung: Telefon 0621-1291515

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

YOGA und Seminar-Zentrum Mannheim

Inhaber Ralf Waldkirch • im Sportpark MA - Eingang Gesundheitszentrum
Im Pfeifferswörth 4 • 68167 Mannheim • E-Mail: yoga-zentrum@waldkirch.de
Telefon 0621-12915-15 • Telefax 0621-15 33 49
VR Bank Rhein-Neckar eG. • BLZ 670 900 00 • Kto-Nr. 83 770 406

Kursbeschreibung
siehe Rückseite



Fit mit YOGA



HATHA-YOGA

Wir unterrichten einen sanften Yoga in harmonisch aufeinander abgestimmten Lektionen.

Die Anfangsentspannung und eine Atemübung (Pranayama) stimmen Geist und Körper ein. Die angenehme Folge der einzelnen Körperübungen (Asanas) sind kombiniert mit Tiefenentspannung nach jeder einzelnen Übung.

Die richtige Konzentration und die Visualisierung der gesundheitlichen Wirkung in der Entspannung bringen große Vorteile und Harmonie zwischen Körper und Geist.

Kursinhalte:

- Übungen für Kreislauf und gute Durchblutung
- Motivationssteigerung
- Übungen für die Wirbelsäule
- Übungen für Schulter und Nacken
- Entspannungstechniken
- Übungen zum Stressabbau
- Atemübungen
- Konzentrationssteigerung
- Mentale Einstimmungen



Business-YOGA zum Stressabbau

Unser intensives Business-Yoga erhöht die Leistungsfähigkeit und die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und des ganzen Körpers und reduziert die Stressanfälligkeit, besonders wichtig für Manager und Führungskräfte.

Kombiniert mit Mentaltraining steigert Yoga die Geistes- und Konzentrationskraft sowie die kreativen Prozesse. Es fördert das positive Denken und gibt bessere Urteilskraft durch mehr innere Ruhe.

Schwerpunkte:

- Entspannungstechniken
- Übungen zum Stressabbau
- Vermeidung des Burnout-Syndroms
- Motivationssteigerung
- Mentale Einstimmungen
- Atemübungen und Tiefenentspannung
- Übungen für Kreislauf und bessere Durchblutung
- Übungen für die Wirbelsäule, Schulter und Nacken
- Förderung der Kreativität und der Intuition
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannungsübungen für die Augen



Anti-Stress-Coaching

Individuelles Anti-Stress-Coaching für Unternehmer, Manager und Führungskräfte zum beruflichen Stressabbau durch effektives ganzheitliches Anti-Stress-Training. Mit mentaler Entspannung, Atemübungen und Visualisierung verhilft der Antistress-Coach zu mehr Ausgeglichenheit. So gewinnen Sie Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität.

Yoga für Frauen / Hormon-Yoga

Durch Yoga-Übungen lässt sich eine gute Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten. Wir praktizieren einfache Körperübungen (Asanas) aus dem HATHA-Yoga kombiniert mit Spezial-Übungen und Atemübungen. Wer kennt sie nicht, die Probleme mit dem Rücken nach langem Sitzen oder Verdauungsprobleme. Im Yoga wurden über die Jahrtausende ganzheitliche Übungen und Methoden für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit entwickelt.

Praktiziert werden Übungen aus dem klassischen Hatha-Yoga die u.a. besonders die Durchblutung der Hormondrüsen anregen. Dies fördert deren Funktionsweise. Nach der spezifischen Yogalehre stehen im Vordergrund Yogaübungen zur Förderung der Durchblutung, u.a. der Eierstöcke (Östrogenproduktion), Schilddrüse, Nebenschilddrüsen (steuern den Kalziumhaushalt in den Knochen, wichtig zum Thema Osteoporose), Hypophyse, Zirbeldrüse, Thymusdrüse, Nebennieren (steuern u.a. die Stressreaktionen des Körpers) und Bauchspeicheldrüse (Insulinproduktion).

Übungen für gute Durchblutung der Organe, für die Wirbelsäule sowie Schultern und Nacken, Entspannungsübungen und Stressabbau, Yogaübungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und zur Anregung der Verdauung uvm.

Kursinhalte:

- Übungen für Kreislauf und bessere Durchblutung
- Übungen aus dem Hormon-Yoga
- Übungen gegen unregelmäßige Menstruation
- Asanas zur Linderung von Hitzewellen und Schweißausbrüchen
- Asanas zum Ausgleich von Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen
- Asanas zur Unterstützung der Hormonumstellung
- Asanas zur Stärkung von Knochensubstanz
- Asanas zur Stärkung der Elastizität des Beckenbodens
- Atemübungen für eine ausgeglichene Gemütslage
- Entspannungstechniken

Raja-YOGA / Meditation

Der königliche Yoga für tiefe innere Entspannung. Wir praktizieren besondere Yoga-Techniken, Pranayama und Mudras kombiniert mit Meditation (Dhyana). Ziel ist das Erreichen von innerer Harmonie und höherem Bewusstsein. Durch Meditation wird körperliche und geistige Ermüdung beseitigt. Die universelle Schwingung der Meditation durchdringt alle Zellen, Nerven, Gewebe, Muskeln, Venen Arterien und heilt alle Krankheiten.

Kursinhalte:

- Atemübungen, Pranayama
- unterstützende Yogaübungen
- Chakren und Kundalini
- verschiedene Meditationstechniken



Kursplan
siehe Rückseite

Alle Infos unter:

www.yoga-zeit.de
www.business-yoga-online.de
www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de

Mitglied im

Gesundheitsnetz
Rhein-Neckar-Dreieck e.V.