

**Schule für Yoga und Salutogenese Wernigerode**  
**Kursangebote / Übersicht 1. Halbjahr 2018**

**montags:**

09:00-10:30	M1	<b>Fortgeschrittene I</b> mit Susanne* Start: 2.4.2018
10:30-12:00	M2	<b>Sanftes Yoga (auch geeignet für Einsteiger, ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Menschen, kleine Gruppe)</b> mit Susanne* Start: 2.4.2018
12:30-13:30	I	Individualunterricht nach Terminabsprache
17:00- 18:30	M3	<b>Fortgeschrittene II</b> mit Susanne* Start: 2.4.2018
18:30- 20:00	M4	<b>Fortgeschrittene III</b> mit Susanne* Start: 2.4.2018
20:00- 21:30	M5	<b>Fortgeschrittene III</b> mit Susanne* Start: 2.4.2018

**dienstags**

09:00- 10:30	D1	<b>Fortgeschrittene I</b> mit Susanne * Start: 3.4.2018
11:00- 12:00	I	Individualunterricht
13:00- 14:00	D	<b>Yoga in der Mittagspause</b> mit Susanne* Start: 3.4.2018
16:30- 18:00	D2	<b>Fortgeschrittene I</b> mit Susanne* Start: 3.4.2018
18:00- 19:30	D3	<b>Fortgeschrittene III</b> mit Susanne* Start: 3.4.2018
19:30- 21:00	D4	<b>Fortgeschrittene III</b> mit Susanne* Start: 3.4.2018

**mittwochs**

		Individualunterricht nach Terminabsprache
		Individualunterricht nach Terminabsprache
16:30-18:00	E1	<b>Sanftes Yoga</b> (auch für Einsteiger geeignet) mit Susanne* Start: 4.4.2018
18:00-19:30	E2	<b>Fortgeschrittene II</b> mit Susanne* Start: 4.4.2018
19:30-21:00	E3	<b>Fortgeschrittene III</b> mit Susanne* Start: 4.4.2018

**Donnerstags**

		Individualunterricht nach Terminabsprache
		Yoga für Schulklassen nach Absprache
17:00 -18:15 <b>NEU</b>	A1	6X 75 Minuten Kennlernkurs/ 60 EUR <b>Yoga für Männer</b> mit Nico 12.4.- 31.5.2018
18:45 -20:00 <b>NEU</b>	A2	6X 75 Minuten Kennlernkurs/ 60 EUR <b>Yoga für Einsteiger/Innen</b> mit Barbara 24.5.- 28.6.2018

**Montag bis Mittwoch: Kosten 144, - EUR pro Person ( Teilnehmer/Innen unter 20Jahren 120, -EUR)**

Ein Kurs umfasst je 12 Kurseinheiten a 90 Minuten.

Alle mit einem \* gekennzeichneten Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns: Tel. 0171-1037907 oder über [teich.susanne@t-online.de](mailto:teich.susanne@t-online.de).

## Zusatzangebote

### Übersicht 1. Halbjahr 2018

Yogatage ( inkl. Imbiss, Getränken und Handout), je 40,-EUR

YT 2: Freitag, 13.04.2018, 18.00-21:00 Uhr **Philosophie Teil 3**

YT 3: Samstag, 16.06.2018, 09.00-13.00 Uhr **Asanapraxis / Atemschulung / Meditation**

### Übersicht 2. Halbjahr 2018

Yoga in den Sommerferien (keine Vorkenntnisse notwendig), je 12,- EUR

immer dienstags ( 3.7., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8., 14.8.18)

09:00 bis 10:30 Uhr

17:30 bis 19:00 Uhr

19:30 bis 21:00 Uhr

Yogatage ( inkl. Handout)

YT 4: Freitag, 17.08.2018, 18.00-21:00 Uhr **Wiederholung Philosophie Teil 3**

YT 5: Samstag, 29.09.2018, 09.00-13.00 Uhr **Asanapraxis / Atemschule/ Meditation**

YT 6: Freitag, 23.11.2018, 18.00-21:00 Uhr **Philosophie Teil 4**

YT 7: Samstag, 24.11.2018, 09.00-13.00 Uhr **Asanapraxis / Atemschule/ Meditation**

### NEU in Wernigerode: TSF( inkl. umfangreichem Handout)

TSF - der Kurs zur Erlernung und Stärkung der Selbstregulation über das Konzept der salutogenen (auf geistige und körperliche Gesundheit ausgerichteten) Kommunikation.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Webseite. Bei Fragen wenden sie sich gern an uns.

27.10.2018 **Modul 1 und 2:** 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

10.11.2018 **Modul 3 und 4:** 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Kosten für den TSF- Kurs ( Modul 1-4) betragen 160,-EUR

Inwieweit Ihre Krankenkasse bereit ist diese Veranstaltungen auch zu bezuschussen müssen Sie im Vorfeld mit diesen klären.

Eine Teilnahmebescheinigung wird Ihnen auf Wunsch ausgestellt.