

Yogaschule Wernigerode Kursangebote

Kursangebote / Übersicht 2. Halbjahr 2018



Montags:

09:00-10:30	M1	Fortgeschrittene III mit Susanne* Start: 20.8.2018
10:30-12:00	M2	Sanftes Yoga (besonders geeignet für Ältere und gesundheitlich eingeschränkte Menschen, kleine Gruppe) mit Susanne* Start: 20.8.2018
12:30-13:30	I	Individualunterricht nach Terminabsprache
17:00- 18:30	M3	Fortgeschrittene III mit Susanne* Start: 20.8.2018
18:30- 20:00	M4	Fortgeschrittene III mit Susanne* Start:20.8.2018
20:00- 21:30	M5	Fortgeschrittene III mit Susanne* Start: 20.8.2018

Dienstags

09:00- 10:30	D1	Sanftes Yoga für Wiedereinsteiger und Geübte mit Susanne * Start: 21.8.2018
11:00- 12:00	I	Individualunterricht
13:00- 14:00	D	Yoga in der Mittagspause mit Susanne* Start: 21.8.2018
16:30- 18:00	D2	Fortgeschrittene II mit Susanne* Start:21.8.2018
18:00- 19:30	D3	Fortgeschrittene III mit Susanne* Start: 21.8.2018
19:30- 21:00	D4	Fortgeschrittene III mit Susanne* Start: 21.8.2018

Mittwochs

		Individualunterricht nach Terminabsprache
		Individualunterricht nach Terminabsprache
16:30-18:00	E1	Sanftes Yoga für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Geübte mit Susanne* Start: 21.8.2018
18:00-19:30	E2	Fortgeschrittene II mit Susanne* Start: 21.8.2018
19:30-21:00	E3	Sanftes Yoga für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Geübte mit Barbara Start: 10.10.2018 !!! (Herbstkurs)6x 90 Min,60,-Euro

Donnerstags

		Individualunterricht nach Terminabsprache
		Yoga für Schulklassen nach Absprache
18:00 -19:30	A1	Yoga für Männer Sanftes Yoga für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Geübte mit Nico Start 23.8.2018
19:30- 21:00 Uhr NEU ab 17. Januar 2019 Einsteigerkurs	A2	10X 75 Minuten mit Nico (100,-Euro) Auch als Gutschein ein schönes Geschenk zu Weihnachten

Alle mit einem * gekennzeichneten Kurse beinhalten 12 Yogastunden (a 144,-Euro) und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns: Tel. 0171-1037907 oder über kontakt@yogaschule-wernigerode.de.

Zusatzangebote

Übersicht 2. Halbjahr 2018

Yogatage (inkl. Handout)

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

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

TSF-Kurs(inkl. Handout)

Die Salutogenese beschäftigt sich damit, wie Menschen sich gesund entwickeln können. Sie bedeutet einen Perspektivenwechsel: weg vom Krankheits- und Leidensdenken, hin zu unseren Schutzfaktoren. Hierbei wird der Mensch in all seinen Daseinsdimensionen (der materiellen, der vegetativen, der sozial- emotionalen, der kulturellen und global-geistigen) gesehen. Es ist die Ausrichtung auf attraktive Gesundheits- und Lebensziele, sowie auf die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten, deren wir und oft gar nicht mehr bewusst sind. Die Salutogene Kommunikation verbessert die Wahrnehmungsfähigkeit von tiefliegenden Bedürfnissen, ermöglicht konstruktive Gesprächsführung in Krisensituationen und einen ressourcenorientierten Umgang mit sich verändernden Lebenssituationen, sowie dem Erkennen stärkender Anteile in 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

Yoga im Advent (keine Vorkenntnisse notwendig, je 12,- Euro)

03.12.2018 09:00- 10:30 Uhr, 17:30-19:00Uhr, 19:30-21:00Uhr

10.12.2018 09:00- 10:30 Uhr, 17:30-19:00Uhr, 19:30-21:00Uhr

17.12.2018 09:00- 10:30 Uhr, 17:30-19:00Uhr, 19:30-21:00Uhr

Die Seminargebühr für Yogatage (YT) beträgt je 40,-EUR.

Eine Stunde (90 Minuten) Yoga in den Sommerferien und Yoga im Advent kostet 12,-EUR.

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. Für den TSF- Kurs haben wir die Zertifizierung und damit verbundene Bezuschussung beantragt.

Eine Teilnahmebescheinigung wird Ihnen auf Wunsch ausgestellt.

Schule für Yoga & Salutogenese /Susanne Teich
Yogalehrerin (BDY/EYU), Salutogenetisch orientierte Beraterin (SAL-KOM),
Zertifizierte Trainerin für Selbstregulationskurse (TSF)
Burgstraße 49, 38855 Wernigerode,
Telefon: 0171-1037907
Email: kontakt@yogaschule-wernigerode.de
Internet: www.yogaschule-wernigerode.de