

Tanztherapie

Tanztherapie für Frauen

Agnes Schneider



Die Tanztherapie ist eine kreative Körperpsychotherapie. Inneres Erleben wird nicht nur wahrgenommen, sondern kann über den Körper in Bewegung ausgedrückt und in Raum und Zeit zur Gestaltung führen. Die Tanztherapie umfasst eine Vielzahl an Bewegungsmethoden: z.B. können verschiedene Materialien als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel verwendet werden. Bewegung kann alleine oder mit anderen im Dialog geschehen. Unterschiedliche Bewegungsqualitäten wie z.B. schwer-leicht, direkt-indirekt, zart-fest können erfahren und neu entdeckt werden. Ebenso besteht die Möglichkeit, ohne Anleitung den spontanen, individuellen Bewegungsimpulsen zu folgen, so dass authentisches Bewegungsgeschehen erlebbar wird. Die Trennung zwischen der, die bewegt und dem, was bewegt wird, ist dann aufgehoben. Der Tanz als individuelles Bewegungsgeschehen kann eine Erfahrung vermitteln, was es bedeutet, im Fluss zu sein. Im Mittelpunkt der Angebote steht die Lust an der eigenen Lebendigkeit. **Bei Interesse besteht die Möglichkeit zur Einzelarbeit.**

Kurs

Raum ① Donnerstag

1. Halbjahr 20.00 - 21.45 Uhr

06.06 - 05.07 5 Abende | 125,- Euro

Raum ① Freitag 1 mal monatlich

2. Halbjahr 19.30 - 21.30 Uhr

07.09 | 12.10 | 09.11 | 07.12

4 Abende | 100,- Euro



1. Halbjahr: Schwerpunktmäßig erforschen wir an diesen Abenden die weiblichen Lebenszeiten, um uns mit ihren Kräften, ihrem Ausdruck und ihren Wünschen in der Gegenwart zu verbinden: Die Lebendigkeit und Intuition des Inneren Kindes, der lustvollen jungen Frau, der mütterlichen fürsorglichen Frau, der Schönheit und dem Mut der reifen Frau, der unerschrockenen, weisen alten Frau.

Auch wenn wir noch nicht alle Lebensstadien selbst durchlebt haben, so haben wir alle z. B. Mütter und kennen andere Frauen in diesen Lebenszyklen, haben Vorstellungen darüber, die bewusst und überprüft werden können.

2. Halbjahr: Schwerpunktmäßig erforschen wir die weiblichen Lebenszeiten in Verbindung zu den Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum) und zu den Jahreszeiten.



Tara Rokpa

Atem

Heilsame Entspannung – „Einfach zur Ruhe kommen“

Birgit Isemann

In unserem Leben mit oft hohem Tempo, vielen Reizen und vielen Anforderungen brauchen wir Entspannung als Gegengewicht. Es geht darum „Handwerkszeug“ kennenzulernen, um unser inneres Gleichgewicht zu stärken und uns wieder in Balance zu bringen. Mit einfachen Mitteln zur Ruhe zu kommen und unseren Körper und geschäftigen Geist zu entspannen ist unser Ziel. In den heilsamen Entspannungsübungen nach der Tara Rokpa Methode üben wir Visualisierungen (Vorstellungsübungen) und einfache Massagesequenzen.

Kurs Donnerstag

Raum ②

2. Halbjahr 20.00 - 21.30 Uhr

20.09. - 25.10. | 6 Abende | 75,-/erm. 60,- Euro

(Lit.: Edie Irwin: Heilsame Entspannung nach der Tara Rokpa Methode. Berlin 2000; Ulrich Kustner: Tara Rokpa – Freiheit und Mitgefühl, Steinrich 2012)



Atem erfahren

Ute Schlegelmilch



So wie ich atme, so bin ich.

Diese Aussage von Ilse Middendorf beschreibt mit einfachen Worten die ganzheitliche Eigenschaft des Atems. Der Atem ist eine wichtige Funktion, er ermöglicht den Austausch von lebenserhaltenden Stoffen und bildet die Grundlage für das Sprechen und Singen. Gleichzeitig ist der Atem mit unserer inneren Befindlichkeit verbunden und reagiert sehr sensibel auf alle Einflüsse.

In Einzel- oder Gruppenstunden, findet der Atem zu seinem ureigenen Rhythmus. Innewohnende Kräfte werden geweckt und durch bewusstes Erleben entsteht ganzheitliche Veränderung.

Kurs Montag

Raum ② 16.15 - 17.30 Uhr (fortlaufend außer in den Schulferien)

6 Nachmittage | 90,- Euro

Einzeltermine: Montag, Donnerstag u. nach Vereinbarung

Raum ③

Supervision

Supervision

Coaching

Agnes Schneider



- woher komme ich
- wo stehe ich
- wohin möchte ich

An diesen Abenden stehen die beruflichen Handlungsfelder und Handlungsmuster, in denen Sie sich bewegen und über die Sie mit anderen kommunizieren, im Mittelpunkt. Ziel ist es, das eigene berufliche Handeln und die beruflichen Prägungen besser zu verstehen, um frei zu werden, neue Perspektiven und Visionen der beruflichen Verwirklichung zu finden. Wichtige Ressourcen und Potenziale, die im Lebensverlauf entwickelt wurden, werden neu entdeckt und wertgeschätzt, um neue berufliche Ideen kraftvoll und kreativ umzusetzen.

Kurs Mittwoch 1 mal monatlich

Raum ② 20.00 - 21.45 Uhr

1. Halbjahr 21.03. | 18.04. | 16.05. | 13.06.

4 Abende | 120,- Euro

2. Halbjahr 19.09. | 31.10. | 28.11. | 12.12.

4 Abende | 120,- Euro

Teilnahmebedingungen

Anmeldung nur schriftlich bei den Kursleiterinnen

Die Teilnahme ist nur möglich nach vorheriger schriftlicher Anmeldung und Zahlung der Kursgebühren entweder bar oder durch Überweisung **bei der jeweiligen Kursleiterin**. Die Teilnahme an den Kursen und Seminaren geschieht in Eigenverantwortung. Eine Haftung für Schäden, Verlust oder Unfälle an Personen oder Sachgegenständen kann durch die Kursleiterin nicht übernommen werden. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.**

Agnes Schneider

IBAN: DE 61 480 501 6100 4755 7996 • BIC: SPBIDE33XXX

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Unterschrift: _____

**Zentrum für Yoga und Buddhismus
Therapie und Supervision**

Oelmühlenstraße 13 • 33604 Bielefeld
Büro: 0521/52 20 19 55
E-Mail: info@yoga-meditieren.de
www.yoga-meditieren.de



Yoga- und Meditationsraum

Jahresprogramm 2018



**Zentrum für
Yoga und Buddhismus
Therapie und Supervision**



Januar bis Dezember 2018

Kurse und Seminare

Veranstaltungsort
Oelmühlenstraße 13
33604 Bielefeld

Büro: 0521/52 20 19 55

E-Mail: info@yoga-meditieren.de
www.yoga-meditieren.de

Kursleiterinnen, Informationen

Zentrumsleitung: Agnes Schneider

Agnes Schneider, Dr. P. H. (Public Health), Dipl. Soziologin, Heilpraktikerin/Psychotherapie, Yogalehrerin, Tanztherapeutin (BTD), systemische Supervisorin (IFS), Lehrende für Gesundheitswissenschaften am Oberstufen-Kolleg

- seit 1984 Leitung von Yoga- und Meditationskursen sowie Fortbildungen. Ich unterrichte Yoga nach S. Rajagopalan, ein auf Achtsamkeit, bewusste Bewegung und Atemarbeit ausgerichteter Yoga in Verbindung mit Vipassana-Meditation und Visualisationsmeditationen,
- seit Beginn der 80er Jahre Schulung in Vipassana-Meditation,
- seit Mitte der 90er Jahre Arbeit mit buddhistischer Psychologie, Tara-Rokpa-Therapie Prozess (Akong Rinpoche), Ausbildung zur Kursleiterin für Tara-Rokpa-Elementenarbeit, tibetisch-buddhistische Meditationspraxis in Rigpa,
- seit 1994 Arbeit als Tanztherapeutin mit Gruppen und Einzelnen,
- seit 2002 arbeite ich als systemische Supervisorin mit Gruppen, Einzelnen und in Institutionen
- Kursleiterin für PMR, Stressmanagement-Training, Entspannungstraining für Kinder

Anmeldung für Kurse von Agnes Schneider
 Tel.: 0521 / 52 20 19 55 und Vermietung
 Oelmühlenstraße 13, 33604 Bielefeld
 E-Mail: info@yoga-meditieren.de

Es besteht die Möglichkeit, die Räume
 Yogaraum-1 (80 qm),
 Yogaraum-2 (55 qm),
 Meditationsraum (20 qm)
 für einzelne Abende, fortlaufende Kurse, Wochenendseminare,
 Therapiestunden zu mieten, soweit freie Zeiten bestehen.

Birgit Isemann, Dipl. Sozialpädagogin,

- Heilpraktikerin/Psychotherapie,
 - seit 1991 Arbeit mit Meditation (Sylvia Wetzel)
 - seit 1999 Tara-Rokpa-Therapie-Prozess / Meditation (Akong Rinpoche)
 - Kursleiterin für „Heilsame Entspannung“ und „Arbeit mit den Elementen“ nach der Tara-Rokpa-Methode
 - seit 2010 Ausbildung zur Tara-Rokpa-Gruppentherapeutin
- Anmeldung: Tel.: 0521 / 520 53 83**
 E-Mail: b.isemann@web.de

Meditation nach tibetischer Tradition – Rigpa

Info: Johanna Buchheim, Tel.: 0521 / 136 85 51

Meditation für Kranke und Verstorbene – Rigpa

Info: Beate Dirkschnieder, beate.dirkschnieder@t-online.de
 oder: bielefeld@rigpa.de

Ute Schlegelmilch, staatlich geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin, Atempädagogin

- nach der Atemmethode von Prof. Ilse Middendorf
 - Weiterbildung in verschiedenen alternativen Massagemethoden
 - 1984-1987 Ausbildung am Institut für Atemtherapie u. Atemunterricht, Berlin
 - seit 1987 in Bielefeld als Atempädagogin tätig
- Anmeldung: Tel.: 0521 / 13 05 92**
 E-Mail: u.schlegelmilch@freenet.de

Yoga



Yoga führt zur bewussten Erfahrung von uns selbst. Wir erleben und gestalten Leben mit dem Körper, der unser „Haus“ ist. Yoga-Übungen, d.h. Bewegungsabfolgen von Anspannung und Entspannung vertiefen die Selbstwahrnehmung und stärken das Körperbewusstsein. Durch die innerkörperliche Erfahrung können wir Muster unserer Lebendigkeit, das Festhalten von und Festgehalten sein durch Spannungen und Gedanken erfahren und Gesetzmäßigkeiten des Geistes begreifen. Lebensenergien werden spür- und nutzbar und können fließen. Die Energie des Atems führt uns in die Yogaübungen und über Pranayamaübungen lernen wir den Atem zu schulen und zu leiten. Auch in der Meditation beginnen wir mit der beständigen Konzentration auf den lebensbestimmenden Atem, um von hier aus die Aufmerksamkeit und die Bewusstheit auf die „stille“ Beobachtung und Erfahrung des lebendigen Selbst im Raum

auszudehnen. Wir können ein tieferes Verständnis dafür entwickeln, dass Leben Bewegung und Fluss bedeutet und dass wir uns der Veränderlichkeit und dem Fluss anvertrauen können.

Sofern freie Plätze zur Verfügung stehen, besteht für alle genannten Kurse die Möglichkeit zu einem späteren Zeitpunkt einzusteigen. Teilzahlung ist nach Absprache möglich. Bei persönlicher Teilnahmeverhinderung können ausgefallene Abende in anderen Kursen nachgeholt werden. Auch die Yoga-Angebote am Wochenende und die Meditationsnachmittage können nach Absprache als Ausgleich kostenfrei besucht werden.

Die Yoga-Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention anteilig bezuschusst.

1. Halbjahr	KURS	ZEIT	TERMINE	ABENDE	KOSTEN	Ermäßigt
<i>Bei Belegung beider Kurse ermäßigt (10%)</i>						
Montag						
	Kurs 1	I. Quart. 18.00 – 19.45 II. Quart. 18.00 – 19.45	15.01. – 19.03. 09.04. – 02.07.	10 Abende 12 Abende	150,- 180,-	Gesamt 297,-
	Kurs 2	I. Quart. 20.00 – 21.45 II. Quart. 20.00 – 21.45	15.01. – 19.03. 09.04. – 02.07.	10 Abende 12 Abende	150,- 180,-	Gesamt 297,-
Dienstag						
	Kurs 3	I. Quart. 16.45 – 18.00 II. Quart. 16.45 – 18.00	30.01. – 20.03. 10.04. – 12.06.	8 Abende 8 Abende	96,- 96,-	
	Kurs 4	I. Quart. 18.15 – 19.45 II. Quart. 18.15 – 19.45	16.01. – 20.03. 10.04. – 03.07.	10 Abende 11 Abende	130,- 143,-	Gesamt 246,-
Donnerstag						
	Kurs 5	I. Quart. 18.00 – 19.45 II. Quart. 18.00 – 19.45	18.01. – 22.03. 12.04. – 05.07.	10 Abende 11 Abende	150,- 165,-	Gesamt 284,-
	Kurs 6	I. Quart. 20.00 – 21.15	08.03. – 17.05.	8 Abende	96,-	
Sonntag		VORMITTAG				
		11.00 – 14.00	04.03. / 01.07.		je 30,-	
2. Halbjahr	KURS	ZEIT	TERMINE	ABENDE	KOSTEN	Ermäßigt
<i>Bei Belegung beider Kurse des 1. Halbjahres ermäßigt (10%)</i>						
Montag						
	Kurs 1	IV. Quart. 18.00 – 19.45	03.09. – 10.12.	13 Abende	195,-	176,-
	Kurs 2	IV. Quart. 20.00 – 21.45	03.09. – 10.12.	13 Abende	195,-	176,-
Dienstag						
	Kurs 3	IV. Quart. 16.45 – 18.00	18.09. – 20.11.	8 Abende	96,-	
	Kurs 4	IV. Quart. 18.15 – 19.45	01.09. – 11.12.	13 Abende	169,-	152,-
Donnerstag						
	Kurs 5	IV. Quart. 18.00 – 19.45	06.09. – 13.12.	12 Abende	180,-	162,-
	Kurs 6	IV. Quart. 20.00 – 21.15	30.08. – 25.10.	8 Abende	96,-	
Sonntag		VORMITTAG				
		11.00 – 14.00	07.10. / 11.11.		je 30,-	

Alle Yoga-Kurse finden im Raum ❶ statt.

In den Ferien und an Feiertagen findet kein Kurs statt.

Meditation

Vipassana-Meditation

Agnes Schneider

Vipassana, eine buddhistische Meditationsmethode, heißt „klar sehen“. Diese „stille Meditation“ stellt die Selbstbetrachtung in den Mittelpunkt und beinhaltet die systematische Entwicklung von Achtsamkeit, um so mehr Einsicht in die wahre Natur allen Daseins zu bekommen. Es werden grundlegende Meditationsübungen vorgestellt, so dass Meditation auch alleine weiterpraktiziert werden kann. Einfache Yogaübungen zwischen den Sitzphasen ermöglichen auch den Ungeübten die Entwicklung von Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit in der Begegnung mit sich selbst.

Kurs **Donnerstag** **20.00 – 21.30 Uhr** **Raum ❶**
18.01. – 01.03. 7 Abende | 98,- Euro

Kurs **Donnerstag** **20.00 – 21.30 Uhr** **Raum ❶**
08.11. – 13.12. 6 Abende | 84,- Euro

Meditationswochenende

Agnes Schneider

Sobi/Einschligen mit Verpflegung (Mittagessen)
Sa/So 28./29.04. Sa. 10.-18.30/So. 10.-16.00 | 140,- Euro
Sa/So 01./02.12. Sa. 10.-18.30/So. 10.-16.00 | 140,- Euro

Meditationsnachmittage

Agnes Schneider

Raum ❷, ❶ **15.00 – 18.00 Uhr** | 30,- Euro/pro Termin
Sonntag **04.03. | 01.07. | 07.10. | 11.11.**

Meditation für Kranke und Verstorbene – Rigpa

Die offenen Abende wenden sich an Menschen aller Lebens- und Glaubensrichtungen. Ziel ist es, die spirituelle Dimension im Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod persönlich zu erfahren und die Fähigkeit zu entwickeln, mit Verlust und Vergänglichkeit im eigenen Leben umzugehen. Durch Meditation, Kontemplation und Visualisation erwecken wir liebevolle Güte, Offenheit und Mitgefühl.

Kurs **Montag** **jeden 1. Montag im Monat**
 (außer in den üblichen Ferienzeiten)
Raum ❸ **18.00 – 19.30 Uhr** | Kosten: Dana (Spende)

Meditation nach tibetischer Tradition – Rigpa

Rigpa Bielefeld: Offene Meditationsabende

An diesen Abenden gibt es Gelegenheit, den Geist in Achtsamkeit zu üben und ihn seine natürliche Ruhe und Klarheit finden zu lassen. Stilles Sitzen, angeleitete Meditation, das Vorlesen aus Texten von Sogyal Rinpoche und anderen Meistern, Mitgeföhls-Praxis und das Singen von Mantren sind die Inhalte der Abende. Es sind alle herzlich eingeladen, die sich für eine grundlegende spirituelle Praxis interessieren.

Kurs **Dienstag** **14-tägig**
 (außer in den üblichen Ferienzeiten)
Raum ❸ **20.15 – 21.45 Uhr** | Kosten: Dana (Spende)

Kontakt Daten siehe Seite „Kursleiterinnen“