



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 – 19.40	14.01. – 08.04.	12 Abende	180,-	Gesamt 297,-	
	II. Quart.	18.00 – 19.40	29.04. – 08.07.	10 Abende	150,-		
Kurs 2	I. Quart.	20.00 – 21.40	14.01. – 08.04.	12 Abende	180,-	Gesamt 297,-	
	II. Quart.	20.00 – 21.40	29.04. – 08.07.	10 Abende	150,-		
Dienstag							
Kurs 3	I. Quart.	16.45 – 18.00	19.02. – 09.04.	8 Abende	96,-		
	II. Quart.	16.45 – 18.00	07.05. – 02.07.	8 Abende	96,-		
Kurs 4	I. Quart.	18.15 – 19.45	15.01. – 09.04.	13 Abende	169,-	Gesamt 269,-	
	II. Quart.	18.15 – 19.45	30.04. – 09.07.	10 Abende	130,-		
Donnerstag							
Kurs 5	I. Quart.	18.00 – 19.40	17.01. – 04.04.	12 Abende	180,-	Gesamt 284,-	
	II. Quart.	18.00 – 19.40	02.05. – 11.07.	9 Abende	135,-		
Kurs 6	I. Quart.	20.00 – 21.15	14.02. – 04.04.	8 Abende	96,-		
	II. Quart.	20.00 – 21.15	02.05. – 04.07.	8 Abende	96,-		
Sonntag							
VORMITTAG							
					11.00 – 14.00	10.03. / 07.07.	je 35,-
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 – 19.40	02.09. – 09.12.	13 Abende	195,-	176,-	
	IV. Quart.	20.00 – 21.40	02.09. – 09.12.	13 Abende	195,-		
Dienstag							
Kurs 3	IV. Quart.	16.45 – 18.00	24.09. – 26.11.	8 Abende	96,-		
Kurs 4	IV. Quart.	18.15 – 19.45	03.09. – 10.12.	13 Abende	169,-	152,-	
Donnerstag							
Kurs 5	IV. Quart.	18.00 – 19.40	05.09. – 12.12.	12 Abende	180,-	162,-	
Kurs 6	IV. Quart.	20.00 – 21.15	05.09. – 07.11.	8 Abende	96,-		
Sonntag							
VORMITTAG							
					11.00 – 14.00	10.11.	je 35,-