

Meditation

Tanztherapie

Klarer Geist – Mitfühlendes Herz

Irmentraud Schlaffer

Tagesseminare (einzeln belegbar)

Raum 2 Sonntag

Das Herz Sutra erleben

Annäherung an die höchste Weisheit Prajnaparamita

Aufbau und Inhalt des Sutra werden besprochen, Text und Prajnaparamita-Mantra rezitiert. So kann das Sutra ganz unmittelbar auf uns wirken.

11.30 - 16.30 Uhr (mit Pausen) 24.03.19 64,- Euro

Die Kleshas: Gier, Hass, Verblendung, Neid und Stolz

Dem vermeintlich Negativen ins Auge schauen und die Weisheit darin erkennen

12.30 - 16.30 Uhr (mit Pausen) 19.05.19 50,- Euro

Die sechs Paramitas

Inspiration und Orientierung für unser Verhalten auf dem Pfad zum Erwachen

12.30 - 16.30 Uhr (mit Pausen) 24.11.19 50,- Euro

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. 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. Im Mittelpunkt der Angebote steht die Lust an der eigenen Lebendigkeit. **Auch Möglichkeit zur Einzelarbeit.**

Kurs

Raum 1 Dienstag

1. Halbjahr 20.00 - 21.45 Uhr

19.03. - 09.04. 4 Abende | 100,- Euro

2. Halbjahr 20.00 - 21.45 Uhr

19.11. - 10.12. 4 Abende | 100,- Euro

Workshop

Raum 1 Samstag

1. Halbjahr 12.00 - 16.30 Uhr

13.07. & 09.11. 55,- Euro



Körperarbeit

Atem

Leicht und beweglich mit Cantienica®

Annett Walbe

Haben Sie manchmal Probleme mit Schultern, Rücken, Knie oder Becken? Die Cantienica®-Methode geht davon aus, dass man mit gezielten Übungen die meisten dieser Beschwerden lindern oder deutlich verbessern kann.

Wichtig ist dafür die Arbeit an der Körperhaltung im Ganzen, an der Ausrichtung der Wirbelsäule und des Beckens. Jede Übung bezieht den ganzen Körper ein – Knochen, Muskeln, Faszien – und bewirkt mehr Länge und Leichtigkeit. Gleichzeitig wird die Wahrnehmung für die eigene Haltung geschult, damit Sie auch im Alltag aufrecht und beweglich bleiben. (max. 8 TeilnehmerInnen)

Kurs

Raum 2 Donnerstag

1. Halbjahr 18.00 - 19.00 Uhr

14.02 - 21.03 6 Abende | 78,- Euro

2. Halbjahr 18.00 - 19.00 Uhr

19.09 - 21.11 7 Abende | 91,- Euro

nicht in den Ferien und an Feiertagen

Workshop

Sonntag

10.30 - 13.30 Uhr

03.02. & 12.05. & 01.12. 36,- Euro

Themen:

Aufrecht und beweglich

Die Mitte finden - Training für die Beckenmuskulatur

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

25-Jahr-Feier

Anmeldung

Der Yoga- und Meditationsraum als Zentrum existiert seit 25 Jahren in Bielefeld! Dieses soll gewürdigt werden z. B. mit

- einem Treffen all derjenigen, die regelmäßig im Zentrum ihre Arbeit anbieten, damit wir alle wissen, was dort stattfindet
- einem Fest
- einem Tag oder Wochenende der offenen Tür
- einem Angebot von verschiedenen Workshops aus den unterschiedlichen Bereichen des Zentrums.

Hierzu folgen genauere Informationen in einem gesonderten Programm und unter www.yoga-meditieren.de



Anmeldung für Kurse von Agnes Schneider
Tel.: 0521/52201955 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 fortlaufende Kurse, Wochenendseminare, Therapiestunden zu mieten, soweit freie Zeiten bestehen.

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: 0521/52201955
E-Mail: info@yoga-meditieren.de
www.yoga-meditieren.de



Yoga- und Meditationsraum

Jahresprogramm 2019



Zentrum für
Yoga und Buddhismus
Therapie und Supervision



Januar bis Dezember 2019

Kurse und Seminare

Veranstaltungsort
Oelmühlenstraße 13
33604 Bielefeld

Büro: 0521/52 20 19 55

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

Irmentraud Schlaffer, M.A. (Tibetologie, Indologie, Religionswissenschaft)

- seit 1982 Studium und Praxis des Buddhismus
- seit 1993 Schulung in der Dzogchen Tradition bei Rigdzin Shikpa
- Lehrerin für Buddhismus und Meditation
- Übersetzerin und Buchautorin, Coach

Anmeldung: Tel.: 05254/92 73 054
E-Mail: irm.schlaffer@web.de
Info: www.i-schlaffer.de

Annett Walbe, Lehrerin und CANTIENICA®-Trainerin

- seit 2015 Ausbildung in der CANTIENICA®-Methode (2015/16 Powerprogramm, Beckenbodenprogramm in Wien und Karlsruhe, 2018 Rückenprogramm bei Benita Cantieni in Zürich)
- seit 2016 regelmäßige Leitung von CANTIENICA®-Kursen und Workshops in Bielefeld

Anmeldung: E-Mail: anwalbe@gmx.net
www.cantienica-bielefeld.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

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



Agnes Schneider

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 II. Quart. 18.00 – 19.40	14.01. – 08.04. 29.04. – 08.07.	12 Abende 10 Abende	180,- 150,-	Gesamt 297,-
	Kurs 2	I. Quart. 20.00 – 21.40 II. Quart. 20.00 – 21.40	14.01. – 08.04. 29.04. – 08.07.	12 Abende 10 Abende	180,- 150,-	Gesamt 297,-
Dienstag						
	Kurs 3	I. Quart. 16.45 – 18.00 II. Quart. 16.45 – 18.00	19.02. – 09.04. 07.05. – 02.07.	8 Abende 8 Abende	96,- 96,-	
	Kurs 4	I. Quart. 18.15 – 19.45 II. Quart. 18.15 – 19.45	15.01. – 09.04. 30.04. – 09.07.	13 Abende 10 Abende	169,- 130,-	Gesamt 269,-
Donnerstag						
	Kurs 5	I. Quart. 18.00 – 19.40 II. Quart. 18.00 – 19.40	17.01. – 04.04. 02.05. – 11.07.	12 Abende 9 Abende	180,- 135,-	Gesamt 284,-
	Kurs 6	I. Quart. 20.00 – 21.15 II. Quart. 20.00 – 21.15	14.02. – 04.04. 02.05. – 04.07.	8 Abende 8 Abende	96,- 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,-
	Kurs 2	IV. Quart. 20.00 – 21.40	02.09. – 09.12.	13 Abende	195,-	176,-
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,-	

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 „klarsehen“. 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**
17.01. - 07.02. 4 Abende | 56,- Euro

Kurs **Donnerstag** **20.00 - 21.30 Uhr** **Raum ❶**
14.11. - 12.12. 5 Abende | 70,- Euro

Meditationswochenende

Agnes Schneider

Sobi/Einschligen mit Verpflegung (Mittagessen)
Sa/So 29./30.06. Sa. 10.-18.30/So. 10.-16.00 | 150,- Euro
Sa/So 14./15.12. Sa. 10.-18.30/So. 10.-16.00 | 150,- Euro

Meditationsnachmittage

Agnes Schneider

Raum ❷, ❶ **15.00 - 18.00 Uhr** | 35,- Euro/pro Termin
Sonntag 10.03. | 07.07. | 10.11.

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, Mitgefühls-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“