



# YOGA-Kurse

Alle Hatha-Yoga Kurse sind offene fortlaufende Kurse. Sie können jederzeit einsteigen und auch beliebig zwischen den einzelnen Terminen wechseln.

## Montag

18.30 Uhr Hatha-Yoga „Antistress-Yoga“  
20.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs mit Tiefenentspannung u. Meditation

## Dienstag

9.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs  
16.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs  
18.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs

## Mittwoch

18.00 Uhr Yoga für Frauen / Hormon-Yoga

## Donnerstag

18.00 Uhr Hatha-Yoga Kurs  
**Fester Kurs** 20.00 Uhr Meditations-Kurs - RAJA-Yoga (Kurs à 8 Lektionen)  
ab 24.01.2019 - weitere Kurse ab 02.05.2019 vgl. Webseite

## Freitag

9.30 Uhr Hatha-Yoga-Kurs - Mit leichten Übungen ganz entspannt in den Tag!

## Samstag

9.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs  
**Workshop** 9.30 Uhr „Yoga Einführungs - Workshop“  
bis 17.00 Uhr 02.03., 25.05., 21.09., 23.11.2019 - weitere Termine und Infos siehe Webseite  
Ein einfacher Einstieg in das klassische Hatha-Yoga

## Sonntag

9.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs  
11.30 Uhr Hatha-Yoga Kurs

**Für einen evtl. Krankenkassen-Präventionszuschuss kontaktieren Sie bitte vor Kursbeginn Ihre Krankenkasse.**

## Kursleiter

Ralf Waldkirch  
Ralf Waldkirch

Sylwia Kalan-Kohler  
Oliver Münch  
Oliver Münch

Christine Mahrla

Johannes Waldkirch  
Ralf Waldkirch

Johannes Waldkirch

Oliver Münch  
Johannes Waldkirch

Oliver Münch  
Oliver Münch

**Klimatisierte Räume**

**Workshop Business-Yoga:** Workshops, Vorträge, Firmen- und Vereinskurse  
Vor Ort bei Ihnen oder in unseren Räumen auf Anfrage.

**Yogalehrer-Ausbildung:** [www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de](http://www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de)  
Yogalehrer-Ausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer/in über 2 Jahre.  
Nächster Ausbildungsbeginn im Februar und September 2019.  
16 Ausbildungswochenenden verteilt auf je 8 Wochenenden pro Ausbildungsjahr.

Aktuelle  
Kurstermine  
online im  
Smartphone



## Preise:

Probelektion/Schnupperstunde	15,- € (Schüler/Stud. 10 €)
10er Karte	130,- €
10er Karte Schüler + Studenten	99,- €
ABO 6 Monate	55,- € pro Monat
12 Monate	48,- € pro Monat

## Preise Sonderkurse:

RAJA-Yoga/Meditation 8 x 90 min.	104,- €
Privatstunden (Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)	
60 min.	65,- €
90 min.	80,- €

## Kursanmeldung: Telefon 0621-1291515

Alle Infos unter: [www.yoga-zeit.de](http://www.yoga-zeit.de) · [www.business-yoga-online.de](http://www.business-yoga-online.de)

### YOGA & SEMINAR-Zentrum Mannheim

Inhaber Ralf Waldkirch • Hauptstr. 90a • 68259 Mannheim - Feudenheim  
Telefon 0621-12915-15 • Fax 0621-12915-99 • E-Mail: [yoga-zentrum@waldkirch.de](mailto:yoga-zentrum@waldkirch.de)  
VR Bank Rhein-Neckar eG. • IBAN: DE62 6709 0000 0083 7704 06

**Kursbeschreibung**  
siehe Rückseite



# Das YOGA & SEMINAR-Zentrum Mannheim

Seit 2005 in Mannheim und seit Mai 2015 in Feudenheim, ist das Yoga & Seminar-Zentrum eine Anlaufstelle für Yoga-Interessierte und Entspannungssuchende, egal ob in großen Gruppen, kleinen Gruppen oder als Individuum. Auf 500 Quadratmetern bieten wir ein vielfältiges, abwechslungsreiches Programm: Workshops, Seminare, Kurse für Jedermann und Kurse für spezialisierte Ansprüche. Willkommen ist jeder - unabhängig von Vorkenntnissen, körperlichen Fähigkeiten und Einschränkungen. Unser qualifiziertes siebenköpfiges Team hilft Ihnen gerne auch im persönlichen Gespräch weiter. Kommen Sie vorbei, erleben und genießen Sie die Zeit.

## Hatha-YOGA

Wir praktizieren klassisches Hatha-Yoga mit dem Fokus auf den Wirkungen der Übungen. Eine große Vielfalt an Variationen und alternativen Übungen ermöglichen es jedem Teilnehmer, das persönliche Gleichgewicht zwischen Belastung und Entspannung zu finden.

Verstärkt werden diese Freiheit und die Effektivität der Übungen durch gezielte Entspannungsphasen.

Unsere Kurse sind optimal auf Entspannung und Gesundheit für den ganzen Körper ausgelegt. Dies beinhaltet: Übungen für Wirbelsäule, Schulter und Nacken, zur Konzentrationssteigerung und Förderung der Durchblutung, sowie wirkungsvolle Atemübungen.

## NEU im YOGA - eine Einführung

Dieser Workshop ist bestens geeignet für alle Yoga-EinsteigerInnen ohne Vorkenntnisse. Im Tagesworkshop lernen Sie die Grundbausteine unserer Yoga-Kurse kennen: Anfangsentspannung - Atemübung - Asanas (Körperübungen) - Schlussentspannung/Meditation.

Die Wirkungsweisen der verschiedenen Übungen werden erklärt und mögliche Einschränkungen erläutert. Ihre Fragen rund um das Thema Yoga werden beantwortet, so dass Sie mit einer guten Basis an Yoga-Kenntnissen selbstbewusst und mit einem guten Gefühl in unsere Kurse einsteigen können.

**Teilnahmegebühr: 68,- €** inkl. Getränken und Pausensnacks  
(Bei anschließender Buchung einer 10er Karte erhalten Sie **20 € Rabatt** auf die 10er Karte)

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Methode Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde erstmals 1929 von dem amerikanischen Physiologen Jacobson beschrieben.

Die Progressive Muskelentspannung kann bei vielen Beschwerden und Erkrankungen eingesetzt werden, dient aber vor allem auch zur allgemeinen Entspannung.

**Kursgebühr: 80,- €**

Der Intensiv-Kurs zum Erlernen der Entspannungstechniken besteht aus acht Einheiten à 60 min. Termine nach Vereinbarung.

## Meditation - RAJA-YOGA

RAJA-Yoga, der Königliche Yoga, ist eine Methode, welche die körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung eines Menschen fördert. Diese uralte Meditationstechnik ist perfekt geeignet für die gewünschte geistige Tiefenentspannung.

In acht aufeinander aufbauenden Kurseinheiten à 90 min. werden die Grundlagen dieser ursprünglichen Methode erlernt.

**Kursgebühr: 104,- €**

## Hatha-YOGA für Frauen / HORMON-YOGA

Praktiziert werden Übungen aus dem klassischen Hatha-Yoga, mit dem Wirkungsschwerpunkt auf den Hormondrüsen (z.B. Eierstöcke, Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Bauchspeicheldrüse etc.). Ziel ist es, den Hormonhaushalt auszubalancieren, dies wird über verstärkte Durchblutung der Drüsen durch Druck- und Entspannungsphasen erreicht. Ergänzt wird dies mit Übungen für den ganzen Körper um, wie in unseren anderen Kursen auch, einen Rundum-Effekt für Gesundheit und Entspannung zu erzielen.

Der Hormon-Yogakurs ist Teil unseres offenen Kurssystems und kann mit 10er Karte und Abo besucht werden.

## Privatstunden - allein oder in kleiner Runde (60 o. 90 min.)

Unsere Yogalehrer bieten Ihnen individuelle Betreuung auch in Einzelstunden an. Mit maßgeschneiderten Lektionen gehen wir auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche ein. So einfach oder herausfordernd wie Sie es möchten. Startzeit und Länge sind flexibel und können von Ihnen bestimmt werden.

**Lektionsgebühr: 65,-/80,- € für 60 min./90 min.**

## Firmen- & Vereinskurse/Workshops/Seminare

Seit Jahren bieten wir Kurse, Workshops und Seminare in der Region an, bei Kliniken, Groß- und Mittelständischen Unternehmen, Vereinen und Organisationen. Entspannungskurse und betriebliche Gesundheitsvorsorge für Mitarbeiter und Führungskräfte. Die Schwerpunkte können selbst gewählt werden aus: Entspannungstechniken, Burnout-Prävention, Stressabbau, Atemübungen, Tiefenentspannung, bessere Konzentration, Übungen für Wirbelsäule und Rücken, Schulter und Nacken und vieles mehr. Die Kurse/Workshops/Seminare können in unseren Räumen stattfinden, gerne kommen wir auch zu Ihnen.

**Preise auf Anfrage, mehr Informationen auf [www.business-yoga-online.de](http://www.business-yoga-online.de)**

## TRAUMASENSITIVER YOGA

Für Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen. Bitte kontaktieren Sie uns für ein persönliches Gespräch.



**Kursplan**  
siehe Rückseite