



YOGA-Kurse

Alle Hatha-Yoga Kurse sind offene fortlaufende Kurse. Sie können jederzeit einsteigen und zwischen den Kursen wechseln. Eine 10er-Karte gilt 3 Monate. In unserem großen Yogaraum (150 qm) kann ausreichender Abstand eingehalten werden. UV-Virenfilter sind im Einsatz. Alle sonstigen Abstands- (min. 1,5 m) und Hygiene-Regeln gelten weiter.

Anmeldung über die Homepage, per Mail oder bei 10er Karten auch zu Kursbeginn.

Montag

Fester Kurs	18.00 Uhr	Yoga für Frauen mit und nach Brustkrebs
	18.30 Uhr	Hatha-Yoga „Antistress-Yoga“
	20.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs mit Tiefenentspannung u. Meditation

Dienstag

	9.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs
	18.30 Uhr	Hatha-Yoga ONLINE-Kurs ¹⁾ (im ABO und Praxis-Modul enthalten)
	18.30 Uhr	Hatha-Yoga Kurs
Fester Kurs	18:30 Uhr	YOGA und KREBS (Kleingruppe im kl. Yogaraum)

Mittwoch

	18.00 Uhr	Hatha-Yoga für Frauen
--	-----------	-----------------------

Donnerstag

	9.30 Uhr	Hatha-Yoga ONLINE-Kurs ¹⁾ (im ABO und Praxis-Modul enthalten)
	18.00 Uhr	Hatha-Yoga Kurs
Fester Kurs	20.00 Uhr	Meditations-Kurs - RAJA-Yoga (fester Kurs à 8 Lektionen - auch ONLINE) Beginn: 21.09.2023 + 18.01.2024 (vgl. Webseite)

Freitag

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

Kursbeschreibung
siehe Rückseite

Aktuelle
Kurstermine
auf unserer
Webseite.



Kursleiter

Antje Guthier
Ralf Waldkirch
Ralf Waldkirch

Birgit Horst
Johannes Waldkirch
Johannes Waldkirch
Antje Guthier

Eva Fees

Johannes Waldkirch
Antje Guthier
Ralf Waldkirch

Antje Guthier

Klimatisierte Räume

Neue 10er Karten über die Homepage und per Paypal oder vor Kursbeginn.

Preise Hatha-Yoga:

Schnupper-Lektion	15,- € (Schüler/Stud. 10 €)
10er Karte	140,- €
10er Karte Schüler + Studenten	110,- €
ABO 6 Monate	55,- € pro Monat
12 Monate (Schüler/Stud. 38 €)	48,- € pro Monat
¹⁾ ONLINE-Kurs im ABO	38,- € pro M. (Di + Do)
fortlaufend jederzeit kündbar	

Preise Feste-Kurse:

RAJA-Yoga/Meditation	8 x 90 min.	120,- €
Yoga und Krebs (Kleingruppe)	10 x 60 min.	140,- €
Yoga bei Brustkrebs	10 x 60 min.	140,- €
Workshop „Yoga Einführung“	1 Tag	68,- €
Privatstunden	60 min.	65,- €
	90 min.	80,- €

Wir sind Kooperationspartner für AOK-Kurse.

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

Yogalehrer-Ausbildung: www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de

Yogalehrer-Ausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer*in über 2 Jahre.
17 Ausbildungswochenenden verteilt auf je 8 Wochenenden pro Ausbildungsjahr.
Nächster Ausbildungsbeginn September 2023 und Februar 2024.



für berufliche Fortbildung
der Landesregierung
Baden-Württemberg

Kursanmeldung: Telefon 0621-1291515

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

Alle Infos unter: www.yoga-zeit.de · www.business-yoga-online.de



YOGA & SEMINAR-Zentrum Mannheim
Inhaber Ralf Waldkirch • Hauptstr. 90a • 68259 Mannheim - Feudenheim
Telefon 0621-12915-15 • E-Mail: yoga-zentrum@waldkirch.de
VR Bank Rhein-Neckar eG. • IBAN: DE62 6709 0000 0083 7704 06





Großer Yogaraum 150 qm

Das YOGA & SEMINAR-Zentrum Mannheim

Seit 2005 in Mannheim und seit 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 wird 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.

Kursgebühr: 140,-€ /10er Karte

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.

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

YOGA und KREBS

Yoga kann ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und Ihnen helfen, sich wieder "ganz" zu fühlen. Seit 2021 offiziell in den S3 Leitlinien für Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patienten/innen. Yoga zur Reduktion von Nebenwirkungen während und nach der Krebstherapie.

Kursleiterin: Yogalehrerin + Krankenschwester Antje Guthier
Kursgebühr: 140,-€ fester Kurs, mit 10 Einheiten à 60 min.

YOGA für Frauen - mit und nach Brustkrebs

Dieser Kurs unterstützt liebevoll und achtsam den Heilungsprozess mit sanften Körper- und Atemübungen, kleinen Achtsamkeitsmeditationen, die Körper-Geist und Seele stabilisieren und die Selbstheilungskräfte zusätzlich aktivieren.

Kursleiterin: Yogalehrerin + Krankenschwester Antje Guthier
Kursgebühr: 140,-€ - fester Kurs mit 10 Einheiten à 60 min.

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

Kursgebühr: 120,-€ (fester Kurs mit 8 Einh. - auch ONLINE)

Hatha-YOGA für Frauen

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 Hatha-Yogakurs für Frauen 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 sind: 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 auch bei Ihnen.

Preise auf Anfrage, mehr Informationen auf www.business-yoga-online.de

Traumaisensitiver YOGA

Für Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen PTBS.

Bitte kontaktieren Sie uns für ein persönliches Gespräch.



Kursplan
siehe Rückseite

Alle Infos unter: www.yoga-zeit.de · www.business-yoga-online.de
www.yogalehrer-ausbildungszentrum.de

Mitglied im
 **Gesundheitsnetz**
Rhein-Neckar