

Anmeldung und Info:

Yogaheilpraxis Dr. Reinhardt Wagner,
Heilpraktiker und Yogalehrer
Albert-Tanneur-Str. 27, 14974 Ludwigsfelde
E-Mail: info@yogaheilpraxis.de
website: www.yogaheilpraxis.de
Info/Tel.: 030 – 850 74 704 oder 0172-31 63 443

Bitte mit folgenden Angaben:
Name und Anschrift, Tel. und/oder Mobilfunk,
E-Mail, Yogagruppe bzw. Veranstaltungs-Nr.,
Einstiegswunsch (Datum).

Für die Gruppen 6, 7, 12, 13 bitte bei den
Yogalehrern direkt anmelden (siehe Wochenplan).

Nach Eingang der Anmeldung wird Ihnen eine
Bestätigung mit den Anmeldedetails zugeschickt.
Infos über Inhalte und Kosten bitte bei den
Unterrichtenden erfragen.

Besondere Angebote in der Yogaheilpraxis:

- * Yogatherapeutische Einzelbehandlungen bei Beschwerden
- * Medizinische Massagen
- * Fußreflexbehandlungen und Metamorphose
- * Ayurvedische Ernährungs- und Typenberatung
- * Bachblütenberatung
- * Begleitung von Fastenkuren
- * Atemtherapie

**Wenn du die Absicht hast,
dich zu erneuern, tu es jeden Tag.
(Konfuzius)**

Terminstart- und Ende der Gruppen:

- Änderungen vorbehalten -

Montag:	09.1.-03.4.	24.4.-24.7.	4.9.-11.12.
Dienstag:	10.1.-04.4.	25.4.-11.7.	5.9.-12.12.
Mittwoch:	11.1.-05.4.	26.4.-12.7.	6.9.-6.12.
Donnerstag:	12.1.-06.4.	27.4.-20.7.	7.9.-7.12.
Freitag:	13.1.-07.4.	28.4.-21.7.	8.9.-8.12.

Preise:

Probestunde	8 €
Einzelstunde	15 €
Fünferkarte	65 €
12 Termine	148 €
Wiederholer	140 €
24 Termine	254 €
36 Termine	360 €

Allgemeines:

Das "Yoga-Jahr" in der Yogaheilpraxis dauert neun Monate und umfasst 36 Termine. In der Regel findet in den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen kein Yoga statt (Ausnahmen werden im Internet rechtzeitig bekannt gegeben).

Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich. Bei den Präventionsgruppen muss 80 % des Unterrichtes (12 Termine) bis zum Ende besucht sein, damit die Krankenkassen bezuschussen.

Die Präventionsgruppen werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und mit mindestens einmal jährlich bis ca. 75 € bezuschusst.

**Bitte informieren Sie sich bei den
jeweiligen Yogalehrern über Probestunden
und Termine.**

Yogaheilpraxis
im Rathaus Ludwigsfelde
Albert-Tanneur-Str. 27
14974 Ludwigsfelde
Info: 0172-31 63 443
www.yogaheilpraxis.de

Y o g a
macht
glücklich



**führt zu Gelassenheit,
fördert Vitalität & Beweglichkeit
2017**

Von den Krankenkassen
bezuschusste Präventionsgruppen

ANGEBOT

JANUAR BIS DEZEMBER 2017

- Terminstart siehe umseitig -

Klassischer Hatha-Yoga

Yoga vertieft den Atem und stärkt die innere Balance, Kreativität und Gesundheit. Die Übungen sind im Wechsel dynamisch und statisch, meditativ, kräftigend und entspannend, belebend und ausgleichend.

Yoga-Pilates

Die Verbindung von Atem und Bewegung steht im Mittelpunkt aller Übungen, die kontrolliert und präzise, meist liegend, ausgeführt werden. Die Körpermitte wird gekräftigt, die Haltung verbessert.

Sanfter Hatha-Yoga

Hatha-Yoga-Übungen werden an individuelle Bedingungen angepasst. Einfache Bewegungsabläufe und Haltungen stehen im Vordergrund, sowie die Atmung und der Spaß an der Bewegung.

Dynamischer Morgenyoga

Eine dynamische und kraftvolle Yogapraxis am Morgen fördert einen starken Willen und einen ausgeglichenen Geist.

Yoga-Flow

Eine fließende Hatha-Yoga-Methode, verbunden mit einfachen Atemtechniken, Anfangs- und Endentspannung. Abgeschlossen wird mit einer Meditation.

Yoga für Eltern und Kinder

Integraler Yogakurs für einen Erwachsenen mit oder ohne Kind bis zum 5. Lebensjahr.

Es werden Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) und Mudras (Fingerübungen) harmonisch und situativ zum gemeinsamen Üben gewählt. Abgerundet wird jede Kurseinheit mit Mantrén (kraftvolle heilige Verse in Sanskrit) und Entspannungsphasen sowie Fantasiereisen.

Einzelstunden und Probestunden

nach Vereinbarung - bitte vorher anmelden!

Hinweis: Sollte ein Termin entschuldigt versäumt werden, kann ersatzweise nach Absprache und Kapazität ein Platz in einer der anderen Gruppen belegt werden.

Wochentag	Zeit von.. bis ...	Gruppe- Inhalt	Yogalehrer	Kontakt / Anmeldung
Montag	1. 16:30 - 17:45 Uhr	Klassischer Hatha Yoga - Anfänger	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
	2. 18:00 - 19:15 Uhr	Klassischer Hatha Yoga - Mittelstufe	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
	3. 19:30 - 20:45 Uhr	Yoga-Pilates	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
Dienstag	4. 09:00 - 10:15 Uhr	Sanfter Hatha-Yoga	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
	5. 10:30 - 11:45 Uhr	Dynamischer Morgenyoga	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
	6. 17:30 - 19:00 Uhr	Yoga für Eltern und Kinder	Fanny Fabritz	0176-21941772 fanny_fabritz@yahoo.de
	7. 20:00 - 21:30 Uhr	Yoga-Flow	Fanny Fabritz	0176-21941772 fanny_fabritz@yahoo.de
Mittwoch	8. 17:00 - 18:15 Uhr	Klassischer Hatha-Yoga - Geübte	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
	9. 18:30 - 19:45 Uhr	Klassischer Hatha-Yoga - Mittelstufe	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
Donnerstag	10. 18:00-19:15 Uhr	Klassischer Hatha-Yoga - Geübte	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
	11. 19:30-20:45 Uhr	Yoga-Pilates	Reinhardt Wagner	Yogaheilpraxis
Freitag	12. 16:00 - 17:15 Uhr	Yoga für Schwangere	Patrizia Köysüren-bars	030 – 896 45 384 Yoga-Entspannung@gmx.de
	13. 17:30 - 18:45 Uhr	Yoga für alle	Patrizia Köysüren-bars	030 – 896 45 384 Yoga-Entspannung@gmx.de

Die Mittelstufengruppen sind auch für "sportliche" Anfänger geeignet.