

## 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.: 0172-31 63 443

Folgende Angaben sind erforderlich:  
Name und Anschrift, Tel. und/oder Mobilfunk,  
E-Mail, Yogagruppe bzw. Veranstaltungs-Nr.,  
Einstiegswunsch (Datum).

**Für die Gruppen am Dienstag und Freitag  
bitte bei Patrizia Stiller nachfragen  
(siehe Wochenplan).**

Nach Eingang der Anmeldung wird Ihnen eine  
Bestätigung mit den Anmeldedetails zugeschickt.  
Infos über Inhalte, Termine und Probestunden 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

## Allgemeines:

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 bis zum Ende besucht sein, damit die  
Krankenkassen bezuschussen.

Die Präventionsgruppen werden von allen  
gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und zur Zeit  
zweimal jährlich bis ca. 150 € bezuschusst.

## Preise:

Probestunde	10 €
Einzelstunde (Gruppe)	15 €
8 Termine	120 €
10 Termine	150 €
12 Termine	180 €
Jahresgebühr	380 €

## Einzelcoaching

30 Minuten	45 €
60 Minuten	80 €

Änderungen vorbehalten!

**Sei freundlich zu deinem Körper,  
damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.**

Theresa von Avila

# Yogaheilpraxis

Ludwigsfelde

Rudolf-Breitscheid-Str. 27

14974 Ludwigsfelde

Info: 0172-31 63 443

www.yogaheilpraxis.de

# Y o g a

macht  
glücklich



**Wohlbefinden  
für Körper, Geist und Seele  
2024**

Von den Krankenkassen  
bezuschusste  
Präventionsgruppen

# ANGEBOT

## Heilyoga (Hatha-Yoga)

Eine Hatha-Yoga-Methode, die atmvertiefend und -stärkend auf innere Balance, Kreativität und Gesundheit wirkt. 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 Heil-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.

## Yoga-Flow

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

## Yoga & Entspannung für Jeden

Eine individuell angepasste Yoga-Praxis für eine belebende und zugleich entspannende Körperarbeit.

## Yogatherapie (Einzelcoaching mit Dr. Wagner)

## Raucherentwöhnung (mit Frau Stiller)

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

# Januar bis Dezember 2024

Anmeldung Gruppen Montag, Mittwoch, Donnerstag: 0172-3163443; Dienstag, Freitag: 0176-62544514

Wochentag	Zeit von.. bis ...	Gruppe	Yogalehrer/ in	Termine
<b>Montag</b>	1. 16:30 - 17:45 Uhr	<b>Heilyoga 1</b> (Hatha-Yoga) Anfänger	Reinhardt	15.1.-11.03.2024 8.4.-1.07.2024 2.9.-2.12.2024
	2. 18:00 - 19:15 Uhr	<b>Heilyoga 2</b> (Hatha-Yoga) Mittelstufe	Reinhardt	15.1.-11.03.2024 8.4.-1.07.2024 2.9.-2.12.2024
	3. 19:30 - 20:45 Uhr	<b>Yoga-Pilates</b>	Reinhardt	15.1.-11.03.2024 8.4.-1.07.2024 3.9.-3.12.2024
<b>Dienstag</b>	4. 09:00 - 10:15 Uhr	<b>Sanfter Heilyoga</b> <b>Dyn. Morgenyoga</b> <b>Postnataler Yoga</b>	Patrizia	9.1.- 19.03.2024 9.4.- 25.6.2024 03.09.-3.12.2024
	5. 10.30 - 11.45 Uhr			
	6. 12.00 - 13.00 Uhr			
	7. 16.30-17.45 Uhr	<b>Yoga für jeden</b> <b>YogaFlow</b>	Patrizia	9.1.- 19.03.2024 9.4.- 25.6.2024 03.09.-3.12.2024
	8. 18:00-19:15 Uhr			
<b>Mittwoch</b>	9. 16:00 - 16:45 Uhr	<b>Meditation</b> (abweichende Termine) <b>Heilyoga 3</b>	Reinhardt	17.01.-13.03.2024 10.04.-3.07.2024 04.09.-04.12.2024
	10. 17:00 - 18:15 Uhr			
	11. 18:30 - 19:45 Uhr	<b>Heilyoga 1-2</b> (Hatha-Yoga) Anfänger & Mittelst.	Reinhardt	17.01.-13.03.2024 10.04.-3.07.2024 04.09.-04.12.2024
<b>Donnerstag</b>	12. 09:00 - 10:15 Uhr	<b>Heilyoga 1</b> (Hatha-Yoga) Anf.	Patrizia	11.01.-21.03.2024 20.04.-4.07.2024 05.09.-12.12.2024
	13. 16:30 - 17:45 Uhr	<b>Heilyoga 2-3</b> (Hathayoga) <i>Geübte</i>	Reinhardt	18.01.-14.03.2024 20.04.-4.07.2024 05.09.-12.12.2024
	14. 18:00-19:15 Uhr			
	15. 19:30-20:45 Uhr	<b>Yoga-Pilates</b>	Reinhardt	18.01.-14.03.2024 20.04.-4.07.2024 05.09.-12.12.2024
<b>Freitag</b>	16. 14.30 -15.30 Uhr	<b>Heilsame</b> <b>Entspannung (PMR,</b> <b>AT und Yoganidra)</b>	Patrizia	12.01.- 22.03.2024 21.04.- 28.06.2024 06.09.-13.12.2024
	17. 16.00 - 17.15 Uhr	<b>Schwangerenyoga</b> <b>Yoga für jeden</b>	Patrizia	12.01.- 22.03.2024 21.04.- 28.06.2024 06.09.-13.12.2024
18. 17.30 - 18.45 Uhr				