

## **ANMELDEBEDINGUNGEN UND HAFTUNG**

**Die Kursgebühr für fortlaufende Gruppen obliegt den Kursleitungen; Einzelbelegung auf Anfrage möglich.**

Bei finanziellen Engpässen (z.B. Arbeitslosigkeit, alleinerziehend) ist eine Ermäßigung in Absprache mit der Kursleitung möglich. Bei Kursen ist die komplette Kursgebühr am ersten Kurstag fällig. Auf einige Kurse gibt es für Mitglieder einen ermäßigten Kursbeitrag. Bei zertifizierten Kursen kann ein Zuschuss bei der Krankenkasse beantragt werden.

Anmeldung und weitere Infos unter:  
Tel: (0 89) 80 92 73 77

[www.yoga-gesundheit.de](http://www.yoga-gesundheit.de)  
[info@yoga-gesundheit.de](mailto:info@yoga-gesundheit.de)

**Bankverbindung: Stadtparkasse München**

IBAN: DE62 7015 0000 0042 1017 09  
BIC: SSKMDEMM

Eingetragen beim **Amtsgericht München** unter  
**VR 16828**

### **Haftung**

Die Teilnahme an alle Veranstaltungen ist freiwillig. Alle TeilnehmerInnen sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltungen verantwortlich. Die Seminarleitung wird von sämtlichen Haftungsansprüchen freigestellt.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, sondern kann eine zusätzliche Unterstützung sein.

## **YOGA UND GESUNDHEIT E.V.**

Wir sind ein gemeinnütziges Zentrum für Gesundheitspädagogik und bieten ein umfassendes Kursangebot für verschiedene Berufsgruppen und Menschen aller Altersgruppen an. Wir arbeiten ausschließlich mit ausgebildeten und erfahrenen Fachkräften zusammen.

### **Dozenten-Liste**

Bouillé, Krista  
Lechtenfeld, Ingrid  
Neppel, Evelyn  
Reiserer, Margarethe  
Schäffler, Irmgard  
Schreiner, Sabine  
Wächter, Johanna  
Will, Petra  
Weiser, Nicole  
Zinsler-Stapel, Elisabeth  
Zitka-Scheuerer, Hanne

**Mehr Information hierzu finden Sie auf unserer Website [www.yoga-gesundheit.de](http://www.yoga-gesundheit.de) unter „Dozenten“**

Bitte geben Sie unser Programm auch Ihren Freunden, Bekannten und Kollegen weiter. Wir wollen wenig Geld für Werbung ausgeben und lieber Freiplätze für Bedürftige anbieten. Eine Mitgliedschaft in unserem gemeinnützigem Verein kostet nur 50 € pro Jahr und ist steuerlich abzugsfähig.

**Für alle Veranstaltungen bitte unbedingt in der Geschäftsstelle oder bei der Kursleitung anmelden.**

**Soweit nicht abweichend von den Kursleitungen beschlossen, findet in den Schulferien kein Unterricht statt.**

**Telefonnummer: (0 89) 80 92 73 77**

Yoga Qigong Feldenkrais Butey-ko

Phyllis Krystal Methode und mehr

**Kurse  
&  
Kostenlose Vorträge**



## **Programm**

# **Januar - April 2024**

**Yoga & Gesundheit e.V.  
Bonner Platz 1  
80803 München**

**Telefon: (0 89) 80 92 73 77**

**[info@yoga-gesundheit.de](mailto:info@yoga-gesundheit.de)**

**[www.yoga-gesundheit.de](http://www.yoga-gesundheit.de)**

---

## MONTAG

### Yoga (Fortlaufender Kurs, außer in den Ferien)

**Start:** 15.01.2024 **Ende:** 29.04.2024

09.30 - 10.30 h

11.00 - 12.00 h

### Qigong

**Start:** 15.01.2024 **Ende:** 18.03.2024

18.45 - 20.15 h (9 ÜE) 135 €

---

## DIENSTAG

### Yoga am Vormittag (Fortlaufender Kurs, außer in den Ferien)

**Start:** 16.01.2024 **Ende:** 30.04.2024

Einstieg jederzeit möglich!

08.45 - 09.45 h

### Feldenkrais: Spielend bewegen-Neues entdecken

**Start:** 09.01.24 **Ende:** 27.02.24 (6 ÜE) 84 €  
nicht am 13. und 20.02.2024

**Start:** 05.03.24 **Ende:** 30.04.24 (7 ÜE) 98 €  
nicht am 26.03.2024 und 04.02.2024

Einstieg jederzeit möglich!

17:45 - 19.00 h

### „Gute-Nacht-Yoga“ - Achtsame Yogaübungspraxis

**Start:** 09.01.24 **Ende:** 06.02.24 (5 UE) 75 €

**Start:** 20.02.24 **Ende:** 19.03.24 (5 UE) 75 €

**Start:** 09.04.24 **Ende:** 07.05.24 (5 UE) 75 €

Einstieg jederzeit möglich!

19.30 - 21.00 h

---

## MITTWOCH

### Achtsames Hatha Yoga für alle Level

**Start:** 24.01.24 **Ende:** 20.04.24 (8 ÜE) 13 €/h

17:00 - 18:15 h

---

## DONNERSTAG

### Hatha-Yoga (krankenkassenzertifiziert)

**Start:** 18.01.24

**Ende:** 25.04.2024 (12 ÜE) 200 €

17.00 - 18.30 h

19.00 - 20.30 h

---

## FREITAG

### Kinder-Qigong für Kinder bis 6 Jahren

**Start:** 12.01.24 alle zwei Wochen nach Vereinbarung

16.15 - 17:00 h (8,50 €)

### Einführung ins Chan Mi Gong - Online

Wirbelsäulen-Qigong aus den Bergen des tibetischen Himalaya.

**Start:** 12.01.2024 **Ende:** 09.02.2024 (5ÜE) 75 €

18.00 - 19.15 h

---

## EINZELVERANSTALTUNGEN

### Qigong - Weiterbildung

#### „Der Tanz der 5 Elemente“ - 5 Elemente-Form nach AI Huang

Sa. 27.01.2024 von 10.00 - 18.00 h

Kosten: 100 €

Mitglieder erhalten 10 € Ermäßigung

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: [sabine@schreiner-qigong.de](mailto:sabine@schreiner-qigong.de)

### Methode nach Phyllis Krystal

#### 3. Fortgeschrittenen Seminar

##### „Die inneren Fesseln Sprengen“

Thema: Negative Eigenschaften wie Gier, Eifersucht, Neid, Angst, Zorn etc., familiäre Rollen und Vertiefung der Methode

Sa. 24.02.24 von 10.00 - 18.00 h

Voraussetzung: Kenntnis und Erfahrung mit der Methode

Kosten: 90 €

Dozentin: Krista Bouillé

Anmeldung: [kristabouille@gmx.de](mailto:kristabouille@gmx.de)

Tel: 089 66 06 48 35

### Einführung ins Taiji Chan (Taiji Zen)

Bilder aus der langen Yang Form

(Form Yang B) nach

Meister Peter Yang Pai Te

Sa. 16.03.2024 von 10:00 - 13:00 h

Kosten: 49 €

Mitglieder erhalten 5 € Ermäßigung

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung: [sabine@schreiner-qigong.de](mailto:sabine@schreiner-qigong.de)

---

## VORTRÄGE

### Transzendente Meditation

Tiefe Entspannung - einfach & mühelos

Kostenlose Vorträge an folgenden Terminen:

08.01.2024 - 05.02.2024 - 04.03.2024 -

08.04.2024

jeweils 19.00 - 20.00 h

Anmeldung: Tel. (0 89) 31 38 433 bei Hr. Färber

---

## SONDERVERANSTALTUNG (FÜR MITGLIEDER, FREUNDE UND INTERESSIERTE)

### Lichtmeditation

Sa. 03.02.2024

11.00 h

Kosten: keine

Dozentin: Sabine Schreiner

Anmeldung bis 27.01.24:

[sabine@schreiner-qigong.de](mailto:sabine@schreiner-qigong.de)