

Yoga in Rottenburg



NAMAHA

Raum für Yoga und mehr

September 2018 - März 2019

*Innere Kraft und Klarheit
für den Alltag
Liebevoller und
achtsamer Umgang
mit uns und unserem
Körper*

Yoga-Studio Namaha
Monika Schrezenmeir
Cottbuser Weg 22
72108 Rottenburg

Tel. 07472 / 23535
yoga@namaha.info
www.namaha.info

*Das Üben in einer kleinen Gruppe bietet
Raum für persönliches Wachstum.*

Hatha-Yoga am Morgen

Dienstag 9:00
Donnerstag 8:30
Freitag 9:00

Hatha-Yoga am Abend

Montag 18:15
Montag 20:00
Dienstag 17:15
Dienstag 19:00
Donnerstag 17:30

Kurse mit 10 x 90 Minuten kosten 120 €.

Der Beginn ist jederzeit möglich, es können auch individuelle Lösungen für die Kursteilnahme abgesprochen werden.

Draußen-Yoga - ein ganzheitlicher Sinnes-Genuss: Asanas und sanfte Bewegung (Walking) ergänzen sich, Entspannung und Belebung für Körper, Geist und Seele!

Donnerstag 19:30 Uhr, Schadenweiler
Freitag 17:30 Uhr Kurpark Bad Niedernau
Die Draußenkurse (5 x 90 Min.) kosten 55 € und finden im Frühjahr/Sommer statt.

*Viele Krankenkassen erstatten die Kosten für
meine Yogakurse ganz oder teilweise!*

Partner-Yoga (Contact-Yoga)

spielerisch mit einander in Kontakt kommen, sich gegenseitig in den Übungen unterstützen, selber in Fluss kommen, gemeinsam Energie aufbauen und genießen. (auch für Paare geeignet)
Termine und Preis auf Anfrage

Yoga für Kinder und Jugendliche

Kinder (5 bis 12 Jahre) Samstag 10 Uhr
Stark wie ein Baum, beweglich und schnell wie eine Raubkatze, wie ein Adler segeln, fliegen - spielerisch entwickeln sich Kraft, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Körperbewußtsein.



Jugendliche (11-18 Jahre) Samstag 11-12:15 Uhr
Yoga ist eine wertvolle Begleitung beim Erwachsenwerden, es bietet eine ganzheitliche Unterstützung bei den alltäglichen Herausforderungen und in Prüfungszeiten!

Kinderkurs einmalig 8 €, Jugendkurs 10 Euro, 2 x 60 Min. 15 € bzw. 2 x 75 Min. 18 €. Weitere Kurszeiten können abgesprochen werden, auch für eine Klein-Gruppe von FreundInnen möglich.

Yoga-Einzelunterricht als Alternative zum Üben in der Gruppe, oder zusätzlich zum Gruppenunterricht zur Erarbeitung individueller Übungspläne und/oder zur Unterstützung in körperlich-seelisch-geistigen Entwicklungsprozessen. (45 Min. kosten 36 €)

Über mich: Lehrerin (Biologie, Mathematik), 4 Kinder, Yogalehrerin BDY/EYU (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland/Europa), Moderatorin und Referentin in der Yogalehrausbildung, Ausbildung in verschiedenen Yoga-richtungen, in Geistigen Heilweisen und anderen körperlich/geistigen Disziplinen wie Shiatsu und Kinesiologie. Seit Anfang der 90er Jahre unterrichte ich Yoga, seit 1996 auch im eigenen Yoga-Studio in Rottenburg.

Wegbeschreibung:

mit dem Auto: Richtung Justizvollzugsanstalt fahren, beim Kreisverkehr Eugen-Bolz-Platz gehts in die Weggentalstr., links die Berlinerstr. hoch, nach JVA links in Magdeburgerstr., beim Zebrastreifen links in Cottbuser Weg. Bitte bereits oben in der Magdeburgerstr. parken! Zu Fuß (ca.6 Min vom Zentrum): Kalkweiler Tor, Kalkweiler Steige, erster kleiner Fußweg rechts hochgehen, trifft auf Cottbuser Weg.

Weitere Yoga-Angebote

für Firmen (Business-Yoga)

für SportlerInnen

für Bewegungseingeschränkte

für Ältere

(Genauerer gerne auf Anfrage)

Monatliche Veranstaltungen

(Termine auf der homepage, per mail oder telefonisch, bitte 4-5 Tage vorher anmelden)

Meditation Freitagabend 20 Uhr

(Winterzeit 19 Uhr) -mit seinem Innersten in Kontakt kommen, die Kraft der Stille entdecken! Nach einigen lösenden Yogaübungen angeleitete Meditation, 2 x 15 - 20 Minuten, danach Teezeit.

Yoga am Samstagmorgen 9 - 11 Uhr

ein Angebot zur Entspannung und Stärkung mit etwas mehr Zeit als in den wöchentlichen Kursen. An diesen Vormittagen können auch Menschen teilnehmen, die nicht jede Woche zum Kurs kommen können. Jeder Termin steht für sich. (16 €)

HoHoHaHaHa Lach-Yoga-im Wald Sonntag 10:30 bis ca. 12 Uhr

Treffpunkt Schadenweiler Parkplatz/Grillplatz (am Waldrand rechts nach der ForstFH). Mit verschiedensten LachyogaÜbungen stimmen wir ins gemeinsame Lachen und Lächeln ein und finden dadurch zu einer Fröhlichkeit, die tief aus dem Herzen kommt. Verbunden mit tiefem Atem nähren wir uns ganzheitlich. Die Übungen sind voller Humor, ganz einfach und wirken sich positiv auf unser Immunsystem aus. Infos gerne telefonisch oder vor Ort. Anmeldung nicht nötig.

Mantrasingen am Sonntagabend 19 Uhr

Durch Singen von Mantren und von Liedern aus verschiedenen Traditionen oder auch durch Summen/Tönen können wir selber heilsame Klangfelder erzeugen und genießen. Willkommen sind alle, auch sogenannte Nichtsänger, die gemeinsam in die Welt der heilenden Klänge eintauchen möchten.

Einzelveranstaltungen

Trauma und seine Auswirkungen auf Psyche und Körper 14. November, 18 Uhr

mit Hedwig Niessen, Dipl. Päd., Trauma Päd. Einführender Vortrag zum Thema mit anschließender Praxis lassen beispielhaft erleben wie frühe Bindungstraumata das eigene Leben und das nachfolgender Generationen prägen und

belasten können und wie sie mit einer Aufstellung bearbeitet und aufgelöst werden können. Grundlage ist die Identität orientierte Psycho-Trauma-Theorie (IoPT). Kosten 15 €

Trauer und Klage im Totenmonat November
Abschiednehmen von Jugend, Menschen, alten Vorstellungen über sich, über andere, Wir erkunden uns selbst und die damit verbundenen oft ungeliebten und verdrängten Gefühle, mit Atem-, Körper- und Entspannungsübungen, Meditation und Herzengesprächen. So können sich diese Gefühle wandeln oder auflösen.
In **Termin-Abstimmung mit den Interessenten** finden 4 bis 6 Treffen je 90 Minuten und am Ende ein 3-Std-Treffen am 30. Nov. oder 1. Dez. statt.
Leitung Monika Schrezenmeir

Mini-Workshop Mit Yoga ins Neue Jahr Samstag 12. Januar 2019 9 - 12Uhr

Mit Yoga stärken wir Körper, Geist und Seele, die Energiezentren (Chakren) werden angesprochen, Freude, Fitness und mentale Stärke stellen sich ein. Bereit für das Neue Jahr!
Kosten € 25 Anmeld. bitte bis Dienstag 8. Januar

YogaWochenende zum Kraftschöpfen 22. - 24. März 2019 in Kloster Bernstein

Ganzheitliche Stärkung von Körper, Geist und Seele bei Frühlingsbeginn! Wir üben im Haus und draußen in der erwachenden Natur.
Beginn Freitag 17:30 Uhr Ende Sonntag 14:00
Komplettpreis 240 Euro
!! bis 20.12. 2018 Frühbucherrabatt 210 Euro !!

**Infos und Anmeldung für alle Kurse und Veranstaltungen im Yogastudio Namaha:
07472/23535 oder yoga@namaha.info**