

YOGA IN DER EIFEL - Yoga und Integration in den Alltag

5.-7. März 2021 Haus Königssee Oberdürenbach

Workshop:

Wie kann ich Yoga in meinen Alltag integrieren?

Viele, die Yoga praktizieren, haben die positiven Effekte von Yoga kennengelernt.

Yoga tut gut, führt uns zur Ruhe und stärkt uns für den Alltag.

Die meisten kennen aber auch den „inneren Schweinehund“, der uns davon abhält mit Beständigkeit zu praktizieren: Wir meinen keine Zeit zu haben oder anderes ist uns in dem Moment wichtiger.

Dieser Zwiespalt ist bekannt seit es Yoga gibt. In den Yogaschriften wird das Problem immer wieder beschrieben. Ebenso gibt es dort konkrete Konzepte zum Umgang damit. Hierbei spielen die regelmäßige Wiederholung und die Selbstwahrnehmung eine wichtige Rolle. In der āsana Praxis üben wir mit dem Körper und nehmen gleichzeitig unsere Gedanken, Empfindungen und Gefühle wahr. Durch beständiges Üben lernen wir uns selbst besser kennen und können diese Erfahrungen mit in unseren Alltag nehmen.

An diesem Wochenende wollen wir mit euch eine Abfolge von āsanas einüben, die es Euch erleichtern soll, Yoga in euren Alltag zu integrieren.



Über uns

Unser Yogastil ist gekennzeichnet durch die Verbindung von Atmung und Bewegung. So entstehen fließende Bewegungen und die Möglichkeit ganz im Moment anzukommen. Dabei kann der eigene Körper mit seinen individuellen Gegebenheiten voller Gelassenheit neu gespürt werden.

Persönliche Voraussetzungen werden berücksichtigt, Hilfestellungen gegeben und Alternativen zu den jeweiligen Techniken eingeübt.

Der Workshop richtet sich sowohl an Teilnehmer mit Erfahrung als auch an Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse.



Freitag 5.3.

Anreise, Ankunft bis 17:00 Uhr

17:30- 19:30 Uhr

Einführung
Praxis

danach

gemeinsames Abendessen

Samstag 6.3.

ab 7:30

- Morgenpraxis
- Frühstück
- Praxis/Theorie
- Mittagessen
- **Zeit zur freien Verfügung**
- Kurzpraxis
- Abendessen
- Geführte Entspannung/Meditation

Sonntag 7.3.

ab 7:30

- Morgenpraxis
- Frühstück
- Abschlusspraxis
- Gemeinsames Mittagessen
- Abreise

Kosten Workshop 5.-7. März 2021

Die Kosten des Workshops liegen bei € 180 (zzgl. Übernachtung und Verpflegung).
ACHTUNG! Einen Frühbucherrabatt von € 150 bieten wir bei verbindlicher Buchung bis zum **05.12.2020 an**.

Zur Übernachtung stehen zur Verfügung

- 3 Einzelzimmer € 40/Person/Nacht
- 7 Doppelzimmer € 31/Person/Nacht
- 2 3-Bettzimmer € 27/Person/Nacht

Alle Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und WC. Bettwäsche und Handtücher sind selbst mitzubringen oder können gegen eine Gebühr von € 8 geliehen werden.

Die Zimmervergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

- Verpflegung in Vollpension € 36/Person/Tag

Yogamatten und Kissen sind bitte selbst mitzubringen.

Das Haus

Oberdürenbach ist eine kleine Ortschaft am Rande der Vulkan-Eifel und liegt auf der angenehmen Klimahöhe von ca. 400 m.

Das [Brohltal](#) ist eines der schönsten Seitentäler des Rheins, eine wahre Schatzkammer der Natur und der Stille. Die milde, hügelige und abwechslungsreiche Landschaft lässt aufatmen.

Vom Hause aus führt ein kurzer Spaziergang zum Königssee: ein im Steinbruch entstandener See. In 30 Minuten erreichen Sie zu Fuß das renaturierte "Rodder Maar". Weitere Informationen zum Haus und der Anreise finden Sie auf der Webpage.

<http://www.koenigssee-haus.de>



Stornierungsbedingungen

- Stornierung bis einschl. 05.12.2020 **kostenfrei**
- Stornierung bis einschl. 05.02.2021 **75% der Übernachtungskosten
50% Kursgebühr**
- Stornierung bis einschl. 19.02.2021 **75% der Übernachtungskosten
75% der Verpflegungskosten
75% Kursgebühr**

Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 20.02.2021 fällt der gesamte Betrag der Buchung an.

Zertifizierung

Unser Kurs entspricht dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V“ und ist von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert.

Damit besteht die Möglichkeit die Kursgebühren zur Bezuschussung bei der Krankenkasse einzureichen.

DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION
BEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Hatha Yoga Kompaktangebot am Wochenende: Yoga und
Integration in den Alltag**

Kursleitung:
Sabine Meier

(Kurs-ID 20170918-953729)

Meier Krüger GbR, Clarastr. 31, 50823 Köln

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 17.10.2020.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:

vdek AOK KNAPPSCHAFT BIG iKK

Im Rahmen der Gültigkeit der Anbieter benötigt mit diesem Zertifikat zu verfahren. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V handelt sich um eine positive Expertenurteilung, wenn die angebotenen Kriterien oder die Kursrealisation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Realisierung nicht mehr möglich ist.

*Länderrechtliche Regelungen sind zu berücksichtigen
www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

Kontakt



Sabine Meier
Dipl. Designerin
Yogalehrerin (BDY)

Mobil: 0179-7040148

Mail: yogaindereifel@outlook.de



Petra Krüger
Dipl. Pädagogin
Tanzpädagogin
Yogalehrerin (BDY)

Mobil: 0157-38451951

Mail: yogaindereifel@outlook.de