

YOGA IN DER EIFEL - Yoga und Integration in den Alltag

Kraft im Rücken - Weite im Herzen

23.-25. November 2018 Haus Königssee Oberdürenbach

Workshop: Kraft im Rücken - Weite im Herzen

Ein starker Rücken gibt nicht nur körperlichen Schutz, er ist auch das Sinnbild für Ausdauer, Belastbarkeit und Durchsetzungsvermögen. Bedingt durch die Belastungen im Alltag neigt der Rücken dazu sich zu runden und im Laufe eines Lebens die Aufrichtung zu verlieren. Durch die Yogapraxis möchten wir dieser Tendenz entgegenwirken und eine innere Haltung der Weitherzigkeit erfahren. Eine aufgerichtete und stabile Körperhaltung macht uns sichtbar und weniger angreifbar – Weite im Herzen hilft uns dabei wohlwollend mit uns und unserer Umwelt in Verbindung zu sein. Innerer Halt, hilft uns dabei, uns für Neues zu öffnen und unsere Vorsätze zu verwirklichen.



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 23.11.

Anreise, Ankunft bis 17:00 Uhr

17:30- 19:30 Uhr

Einführung
Praxis

danach

gemeinsames Abendessen

Samstag 24.11.

ab 7:30

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

Sonntag 25.11.

ab 7:30

- Morgenpraxis
- Frühstück
- Abschlusspraxis
- Gemeinsames Mittagessen
- Abreise

Kosten Workshop 23.-25. November 2018

Die Kosten des Workshops liegen bei € 180 (zzgl. Übernachtung und Verpflegung).
ACHTUNG! Einen Frühbucherrabatt von € 150 bieten wir bei verbindlicher Buchung bis zum 27.07.2018 an.

Zur Übernachtung stehen zur Verfügung

- 3 Einzelzimmer € 37/Person/Nacht
- 7 Doppelzimmer € 30/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 € 34/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 23.08.2018 **kostenfrei**
- Stornierung bis 23.10.2018 **75% der Übernachtungskosten
50% Kursgebühr**
- Stornierung bis 09.11.2018 **75% der Übernachtungskosten
75% der Verpflegungskosten
75% Kursgebühr**

Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 10.11.2018 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 behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kriterien oder die Kursbeschreibung nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung 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.: yogainderiefel@outlook.de



Petra Krüger
Dipl. Pädagogin
Tanzpädagogin
Yogalehrerin (BDY)

Mobil.: 0157-38451951

Mail.: yogainderiefel@outlook.de