

# YOGA IN DER EIFEL - Yoga und Integration in den Alltag

## **Yoga für den Rücken**

**13.-15. März 2020 Haus Königssee Oberdürenbach**

## Workshop:

### Yoga für den Rücken...

...ist immer auch Yoga für den ganzen Menschen - für seinen gesamten Körper, seine Atmung, seinen Geist und seine Seele.

Die Wirbelsäule hat in unserem Körper eine zentrale Rolle: Sie schützt das Rückenmark und verbindet alle Teile des Skeletts miteinander. Eine gesunde und funktionierende Wirbelsäule gewährleistet unsere Bewegungen und Handlungen im täglichen Leben.

Im Konzept des Yoga hat die Wirbelsäule neben den physischen Aspekten auch eine spirituelle Funktion, da an ihr feinstoffliche Energiebahnen (nāḍīs) verlaufen, die uns mit Lebensenergie (prāna) versorgen.

Die Yogapraxis vermag den Körper nicht nur von physischen Verspannungen zu befreien, auch Blockaden, die einen freien Fluss von Lebensenergie verhindern, können gelöst werden.

In diesem Workshop wird die Rückenmuskulatur mit einfachen Yogaübungen gekräftigt und gedehnt und die Wirbelsäule mobilisiert.



## 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 13.3.

Anreise, Ankunft bis 17:00 Uhr

17:30- 19:30 Uhr

Einführung  
Praxis

danach

gemeinsames Abendessen

Samstag 14.3.

ab 7:30

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

Sonntag 15.3.

ab 7:30

- Morgenpraxis
- Frühstück
- Abschlusspraxis
- Gemeinsames Mittagessen
- Abreise

## Kosten Workshop 13.-15. März 2020

Die Kosten des Workshops liegen bei € 180 (zzgl. Übernachtung und Verpflegung).  
**ACHTUNG!** Einen Frühbucherrabatt von **€ 150** bieten wir bei verbindlicher Buchung  
**bis zum 13.12.2019 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 20.12.2019 **kostenfrei**
- Stornierung bis 13.02.2020 **75% der Übernachtungskosten  
50% Kursgebühr**
- Stornierung bis 28.02.2020 **75% der Übernachtungskosten  
75% der Verpflegungskosten  
75% Kursgebühr**

**Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 29.02.2020 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 ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. 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 Krankenkennung nicht mehr möglich ist.

\*Länderrechtliche Regelungen sind zu berücksichtigen.  
[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

## Kontakt



Sabine Meier  
Dipl. Designerin  
Yogalehrerin (BDY)

Mobil: 0179-7040148

Mail: [yogaindereifel@outlook.de](mailto:yogaindereifel@outlook.de)



Petra Krüger  
Dipl. Pädagogin  
Tanzpädagogin  
Yogalehrerin (BDY)

Mobil: 0157-38451951

Mail: [yogaindereifel@outlook.de](mailto:yogaindereifel@outlook.de)