

YOGA IN DER EIFEL - Yoga und Integration in den Alltag

Die Kraft der Mitte – Leben in Gleichgewicht und Balance

22.-24. März 2019 Haus Königssee Oberdürenbach

Workshop: Die Kraft der Mitte – Leben in Gleichgewicht und Balance

'Spannst du eine Saite zu stark, wird sie reißen. Spannst du sie zu schwach, kannst du nicht auf ihr spielen.' Siddhartha Gautama

Berufliche Herausforderungen, Terminstress, und Leistungsdruck können wir alle über eine gewisse Zeit gut aushalten. Doch meist vergessen wir, früh genug den Ausgleich in unser Leben zu integrieren: Entspannung, Ruhe, Zeiten des Nichtstuns.

In Āsanas lernen wir, dass Balance und Gleichgewicht durch das Vereinen von Gegensätzen entsteht. Diese Erfahrung kann helfen, auch außerhalb der Matte zu erleben, dass Ganzheit entsteht, wenn alle Formen und Spielarten des Lebens ihre Berechtigung haben und sein dürfen.

An diesem Wochenende möchten wir eine Yoga Praxis vermitteln, die Euch dabei helfen kann, in eurem Alltag ein „Ungleichgewicht“ frühzeitig wahrzunehmen und euch Möglichkeiten anbieten, Ausgleich und Balance im Leben wieder herzustellen.



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 22.03.

Anreise, Ankunft bis 17:00 Uhr

17:30- 19:30 Uhr

Einführung
Praxis

danach

gemeinsames Abendessen

Samstag 23.03.

ab 7:30

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

Sonntag 24.03.

ab 7:30

- Morgenpraxis
- Frühstück
- Abschlusspraxis
- Gemeinsames Mittagessen
- Abreise

Kosten Workshop 22.-24 März 2019

Die Kosten des Workshops liegen bei € 180 (zzgl. Übernachtung und Verpflegung).
ACHTUNG! Einen Frühbucherrabatt von **€ 150** bieten wir bei verbindlicher Buchung
bis zum 01.01.2019 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 21.01.2019 **kostenfrei**
- Stornierung bis 22.02.2019 **75% der Übernachtungskosten
50% Kursgebühr**
- Stornierung bis 09.03.2019 **75% der Übernachtungskosten
75% der Verpflegungskosten
75% Kursgebühr**

Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 10.03.2019 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: yogaindereifel@outlook.de



Petra Krüger
Dipl. Pädagogin
Tanzpädagogin
Yogalehrerin (BDY)

Mobil: 0157-38451951

Mail: yogaindereifel@outlook.de