

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

**Spüren, Beobachten, Sein – die innere Achtsamkeit**

22.-24. November 2019 Haus Königssee Oberdürenbach

## Workshop:

### Spüren, Beobachten, Sein - *Innere Achtsamkeit*

An diesem Wochenende üben wir Meditation in Bewegung:  
Wie erfahre ich „Tun und Machen“ (Asana), wie erlebe ich „Spüren und Beobachten“ (Meditation)?

Dieser Prozess der inneren Achtsamkeit ermöglicht eine Zentrierung und ein deutlicheres Erleben der inneren Welt. Wir erfahren eine größere Nähe zu uns selbst. Dadurch können wir zu einer feineren und differenzierteren Wahrnehmung unserer Bedürfnisse, unserer Gefühlswelt und unserer Gedankentätigkeit kommen.

Die von uns angeleiteten Übungen stärken diese innere Achtsamkeit, fördern unsere Selbstannahme und lassen uns unserer Ganzheit erleben.



## 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 22.11.**

Anreise, Ankunft bis 17:00 Uhr

17:30- 19:30 Uhr

Einführung  
Praxis

danach

gemeinsames Abendessen

**Samstag 23.11.**

ab 7:30

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

**Sonntag 24.11.**

ab 7:30

- Morgenpraxis
- Frühstück
- Abschlusspraxis
- Gemeinsames Mittagessen
- Abreise

## Kosten Workshop 22.-24 Nov 2019

Die Kosten des Workshops liegen bei € 180 (zzgl. Übernachtung und Verpflegung).  
**ACHTUNG!** Einen Frühbucherrabatt von € 150 bieten wir bei verbindlicher Buchung bis zum 22.07.2019 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 22.08.2019 **kostenfrei**
- Stornierung bis 22.10.2019 **75% der Übernachtungskosten  
50% Kursgebühr**
- Stornierung bis 09.11.2019 **75% der Übernachtungskosten  
75% der Verpflegungskosten  
75% Kursgebühr**

**Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 10.11.2019 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 handelt sich um das positive Ergebnis zu verstehen, 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](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)