

YOGA & AYURVEDA



SCHULE FÜR YOGA & AYURVEDA

PROGRAMM

3. TRIMESTER 2018

1. TRIMESTER 2019

2. TRIMESTER 2019

ANNETTE THIEMANN
LÖBLEINSTR. 29 RG
90409 NÜRNBERG
TEL/FAX 0911/358875
www.yoga-thiemann.de
kontakt@yoga-thiemann.de

YOGA & AYURVEDA

Yoga und Ayurveda als zwei Gesundheitssysteme mit sehr langer Tradition ergänzen und unterstützen sich gegenseitig.

In einer Zeit, die zunehmend nur noch von Leistung geprägt ist, und in der wir immer stärkeren Belastungen ausgesetzt sind, gewinnen diese Gesundheitssysteme mehr und mehr an Bedeutung.

Wenn wir wieder lernen, die Warn- bzw. Schmerzsignale unseres Körpers wahrzunehmen, haben wir die Möglichkeit, bewußt gegenzusteuern, langfristig Belastungen zu reduzieren und uns innerlich widerstandsfähiger zu machen um zu innerer Ruhe und Stärke zu finden.

Gezielte Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) aus dem Hatha-Yoga sowie Sitzen in der Stille (Meditation) fördern die Fähigkeit der Selbstbeobachtung und Wahrnehmung.

Die Verknüpfung mit dem Ayurveda, dem indischen naturheilkundlichen und ganzheitlichen Medizinsystem und den 107 Marmas, den Wach- und Warnposten des Körpers, aus der Marmalehre des Ayurveda zeigen, wie lebendig unser Körper ist.

Damit die Erfahrungen aus den Yoga-haltungen und dem Ayurveda in den Alltag umgesetzt werden können, ist die bewußte Reflexion, das Erkennen der wirklichen Bedürfnisse und tiefsten Wünsche, und die Veränderung durch die Handlung notwendig.

Als Symbole stehen hierfür der Kopf, das Herz und die Hand.

Dieser Prozeß kann für Ihren Alltag bedeuten: Mehr Stabilität und Flexibilität, Lebendigkeit und Lebensfreude. Einen gesunden Ausgleich finden zwischen Spannung und Entspannung, Aktivität und Erholung, Schlafen und Wachen.



ANNETTE THIEMANN

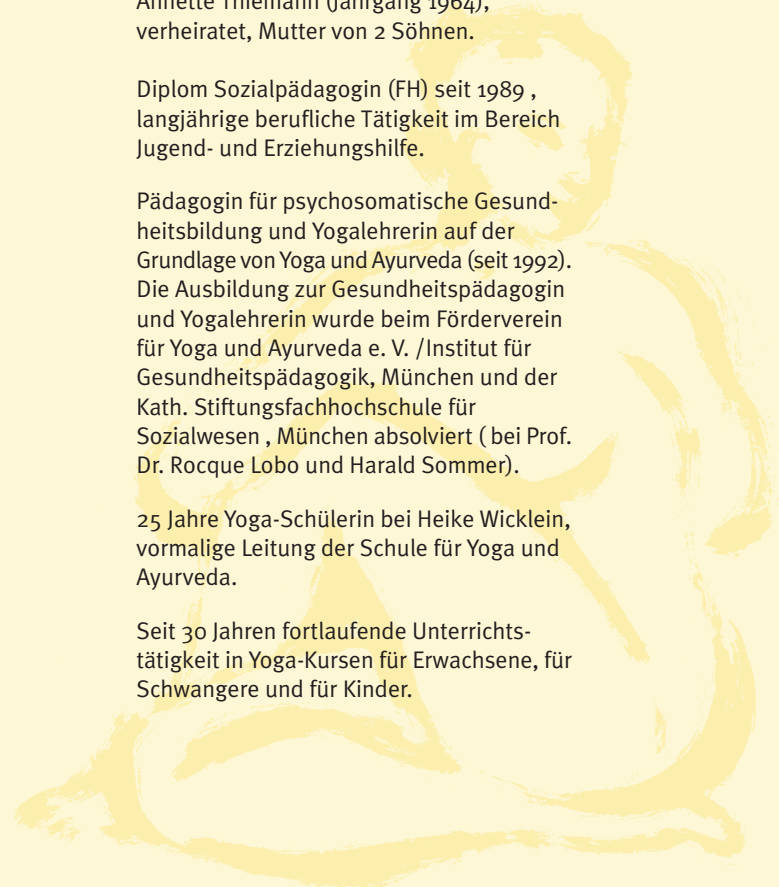
Annette Thiemann (Jahrgang 1964),
verheiratet, Mutter von 2 Söhnen.

Diplom Sozialpädagogin (FH) seit 1989,
langjährige berufliche Tätigkeit im Bereich
Jugend- und Erziehungshilfe.

Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung und Yogalehrerin auf der Grundlage von Yoga und Ayurveda (seit 1992). Die Ausbildung zur Gesundheitspädagogin und Yogalehrerin wurde beim Förderverein für Yoga und Ayurveda e. V. /Institut für Gesundheitspädagogik, München und der Kath. Stiftungsfachhochschule für Sozialwesen, München absolviert (bei Prof. Dr. Rocque Lobo und Harald Sommer).

25 Jahre Yoga-Schülerin bei Heike Wicklein,
vormalige Leitung der Schule für Yoga und
Ayurveda.

Seit 30 Jahren fortlaufende Unterrichtstätigkeit in Yoga-Kursen für Erwachsene, für Schwangere und für Kinder.



YOGA FÜR SCHWANGERE

FORTLAUFENDE KURSE

3. TRIMESTER 2018

11. Sept. – 13. Dez.

Di./Do. 12 x 90 Min.

€ 168,00 (erm. € 154,00)

Mi. 11 x 90 Min.

€ 154,00 (erm. € 140,00)

Kein Unterricht
vom 24.–28. Sept.,
vom 29. Okt. – 2. Nov.
und am Mi. 3. Okt.

Dienstag 8.30 - 10.00 Uhr
10.15 - 11.45 Uhr
16.30 - 18.00 Uhr
18.30 - 20.00 Uhr

Mittwoch 15.00 - 16.30 Uhr
17.00 - 18.30 Uhr
19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr
16.30 - 18.00 Uhr

1. TRIMESTER 2019

8. Jan. – 4. April

Di./Mi./Do. 12 x 90 Min.

€ 168,00 (erm. € 154,00)

Kein Unterricht
vom 4. – 8. März

Die Gruppengröße von ca. 12 Personen ermöglicht eine individuelle Anleitung.

Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsprävention ist möglich.

Eine kostenlose Probestunde in einem fortlaufenden Kurs ist nach Absprache möglich.

Einzelunterricht auf Wunsch nach Absprache möglich (60 Min. á € 60,00).

2. TRIMESTER 2019

30. April – 25. Juli

Di. 11 x 90 Min.

€ 154,00 (erm. € 140,00)

Mi./Do. 10 x 90 Min.

€ 140,00 (erm. € 126,00)

Kein Unterricht
am Mi. 1. Mai und
Do. 30. Mai und
vom 10. – 21. Juni

Bankverbindung: Annette Thiemann
VR Bank Nürnberg eG
Kto. 4021860 BLZ 760 606 18
IBAN: DE 44 7606 0618 0004 0218 60
BIC: GENODEF1No2
(Alle angegebenen Beträge enthalten 19 % MWSt.)

Die Schwangerschaft ist für die Frau eine einzigartige Zeit, in der sich Körper, Geist und Seele neu orientieren. Sie bedeutet sowohl eine besondere physische, als auch eine emotionale Herausforderung. Yoga kann Ihnen helfen, mit den Veränderungen während der Schwangerschaft besser zurechtzukommen und diese Zeit bewusster zu erleben und zu genießen.

Schule für Yoga und Ayurveda

Löbleinstraße 29 RG
90409 Nürnberg
Freitag, 16.00 – 17.15 Uhr

Hebammenhaus

Königswarter Str. 58
90762 Fürth
Freitag, 18.15 – 19.30 Uhr

Bei Interesse an einem Schwangerenkurs setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung, ich informiere Sie gerne und schicke Ihnen die gesonderten Unterlagen zu.

KURSTERMINE FÜR SCHWANGERE OKTOBER 2018 – JUNI 2019

5. Okt. 2018 – 30. Nov. 2018 8 x
(kein Yoga am 2. Nov. 2018)

11. Jan. 2019 – 1. März 2019 8 x

15. März 2019 – 24. Mai 2019 8 x
(kein Yoga am 12. April, 19. April
und am 26. April 2019)

Kurse jeweils

8 x 75 Minuten

€ 90,00

WEITERE

KÖRPER & SEELE STÄRKEN

EIN KURS FÜR FRAUEN MIT KREBSERKRANKUNG

Mit der Diagnose Krebs gerät das Leben aus den Fugen: Ängste, Unsicherheiten und die Strapazen einer Behandlung sind sowohl für den Körper, als auch für die Seele eine große Herausforderung. Dass sanftes Yoga in dieser Zeit eine Wohltat und Unterstützung sein kann, ist vielfach bestätigt. Ergänzt wird dieser Kurs mit psychotherapeutischen, körperorientierten Elementen aus Focusing und PEP.

Eine kleine Gruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen bietet Raum für sensibles Eingehen auf einzelne Bedürfnisse.

Leitung: Birgit Atzl
www.homöopathie-atzl.de

Weitere Information und Anmeldung bitte unter: Tel: 0911 - 544 18 95 oder per E-Mail: birgit-atzl@web.de

AYURVEDISCHES FASTEN UND YOGA

Leitung: Isolde Ackermann
Tel.: 0911 / 5 18 23 73
genauere Informationen unter:
www.ayurvedafasten.de

ANGEBOTE 2018/2019

HATHA-YOGA MIT KARIN ROIGER BEWEGEN - ATMEN - ENTSPANNEN

Gesundheitspädagogin (FH) und Yogalehrerin auf der Grundlage von Ayurveda (München, Prof. Dr. R. Lobo). Fortlaufende Unterrichtstätigkeit seit 1987.

Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsprävention ist möglich (Rezertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention).

Anmeldung und Information bitte bei Karin Roiger unter:
Tel: 0911-59 76 95 22 / Fax: 0911-59 76 95 23
E-Mail: karin.roiger@t-online.de

Donnerstag,

19.00 – 20.30 Uhr

jeweils 11 Einheiten

€ 130,00

Kein Yoga-Unterricht in den Schulferien

Winter 2018, ab 11. Okt.

Frühjahr 2019, ab 17. Jan.

Sommer 2019, ab 11. April

AURALESUNG UND BERATUNG 2018/2019 MIT RUEDI SCHMID

(Kilchberg/Schweiz)

Information, Terminvereinbarung und Veranstaltungsort: Schule für Yoga und Ayurveda, Annette Thiemann.

Einzelstunden à 55 Min. € 100,00
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

Di. 9. Oktober 2018

Mi. 10. Oktober 2018

Di. 26. Feb. 2019

Mi. 27. Feb. 2019

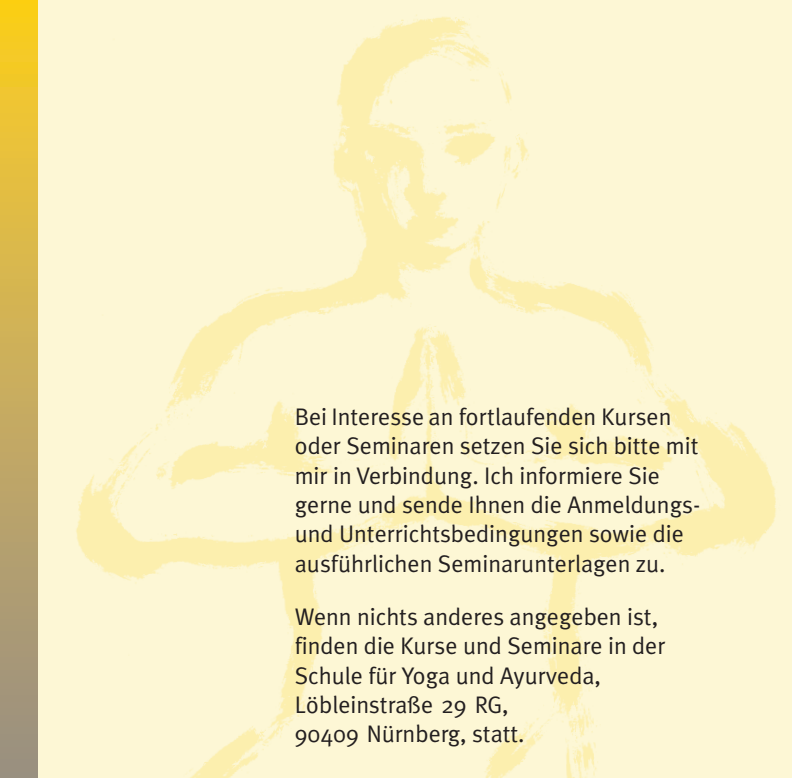
Beginn: 10. Okt. 2018

jeweils Mittwoch,

10.00 - 12.00 Uhr

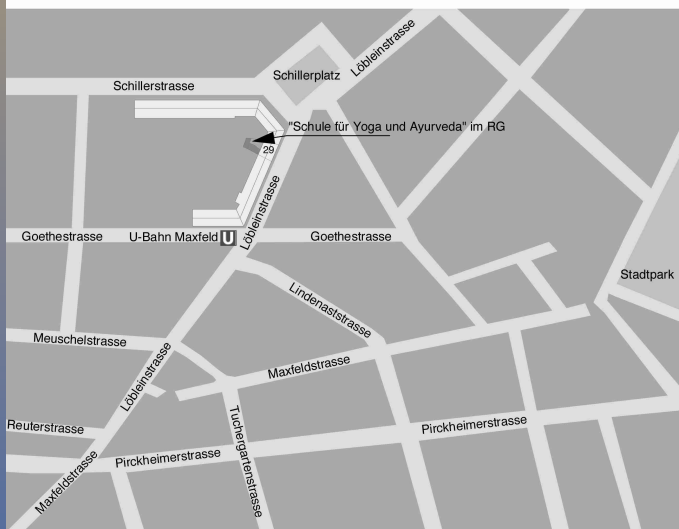
Kosten für 8 Termine:

€ 200,00



Bei Interesse an fortlaufenden Kursen oder Seminaren setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung. Ich informiere Sie gerne und sende Ihnen die Anmelde- und Unterrichtsbedingungen sowie die ausführlichen Seminarunterlagen zu.

Wenn nichts anderes angegeben ist, finden die Kurse und Seminare in der Schule für Yoga und Ayurveda, Löbleinstraße 29 RG, 90409 Nürnberg, statt.



www.yoga-thiemann.de
kontakt@yoga-thiemann.de