



zeit . raum

prävention · gesundheit · bewusstsein

KURSE · WORKSHOPS · AUSBILDUNGEN

JANUAR - JUNI 2016





ZEIT.RAUM

ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept.

Unser erfahrenes und vielseitig ausgebildetes Team bietet verschiedene Ansätze zur Regeneration, Behandlung, Prävention und Entspannung.

Zu unseren Anwendungen zählen Ayurveda, Homöopathie, Yoga, Naturkosmetik, Akupunktur, Coaching, Kinesiologie uvm.

Wir entwickeln mit Ihnen und für Sie individuelle Gesundheitskonzepte.

In der großzügigen Praxisetage direkt am Lister Platz bieten wir außerdem regelmäßige Seminare, Ayurveda- und Yoga-Ausbildungen, Workshops und Kurse wie Yoga und Meditation, an.

Seien Sie herzlich willkommen!
Genießen Sie Zeit und Raum für sich!



OFFENER YOGAKURS

Hatha Yoga · Mittelstufe · Daniela

montags, 19.30 – 21 Uhr
plus 30 min. Meditation 21.15 – 21.45 Uhr
(Meditation auf Spendenbasis)

Einzelkarte: 14 € · 11-er Karte: 140 €

Probekarte: 25 € (gilt für drei offene Kurse,
nur ein Mal pro Person möglich.)

An Feiertagen finden keine Yogakurse statt.
Ab drei Teilnehmern kann ein Kurs starten.

FESTE YOGAKURSE

Einsteiger Yoga · Bianca

Montag, 17.30 – 19 Uhr
11.1. bis 14.3.2016
10 Mal 140 €

Yoga mit Baby · Katrin

Dienstag, 9.30 – 10.45 Uhr
12.1. bis 8.3.2016 (fällt aus am 9.2.2016)
5.4. bis 31.5.2016 (fällt aus am 17.5.2016)
8 Mal 112 €

Rücken yoga · Sonja

Dienstag, 16.30 – 18 Uhr
12.1. bis 15.3.2016
10 Mal 140 €
5.4. bis 21.6.2016
12 Mal 168 €

Chakra Yoga Workshop · Hamsananda

Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr
19.1. bis 15.3.2016 (fällt aus am 17.5.2016)
9 Mal 110 € (Frühbucherrabatt
bis 20.12.2015: 100 €)

Yoga und Meditation · Hamsananda

Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr
19.1. bis 15.3.2016
8 Mal 180 € (Frühbucherrabatt
bis 20.12.2015: 165 €)

Early morning Yoga · Sonja

Mittwoch, 7.30 – 8.30 Uhr
13.1. bis 16.3.2016
10 Mal 140 €
6.4. bis 22.6.2016
12 Mal 168 €

Kinder Yoga · Ulrike

Donnerstag, 16 – 17 Uhr
14.1. bis 3.3.2016
7.4. bis 2.6.2016 (fällt aus am 5.5.2016)
8 Mal 80 €

Innere Stille Meditation · Hamsananda

Donnerstag, 19.40 – 21.10 Uhr
21.1. bis 10.3.2016
8 Mal 150 € (Frühbucherrabatt bis 20.12.2015: 140 €)

Hatha Yoga · Mittelstufe · Henrike · Katrin

Donnerstag, 18 – 19.30 Uhr
7.1. bis 10.3.2016
7.4. bis 16.6.2016 (fällt aus am 5.5.2016)
10 Mal 140 €

Wir bieten Yoga und Workshops für unterschiedliche Zielgruppen und Leistungsniveaus an. **Bei festen Kursen ist Deine Anmeldung erforderlich.** Wir starten feste Kurse ab sechs Teilnehmern. **Bei offenen Kursen kannst Du jederzeit ohne Voranmeldung kommen.** Ab drei Teilnehmern kann ein Kurs starten.

Yoga wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen als Prävention anerkannt. Eine Erstattung bis zu 80% des Kursbeitrags seitens der Krankenkasse ist möglich.

HATHA YOGA

- KATRIN BLÜGE -
- DANILEA WINGERT -
- HENRIKE CONRADI -

Im Hatha Yoga werden Asanas, Atemtechniken und Meditation harmonisch miteinander verbunden. Asanas entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Durch das ruhige, aber auch kraftvolle Halten der Stellungen wird blockierte Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert.

„Ha“ heißt Sonne und „Tha“ heißt Mond. Im Hatha-Yoga geht es also um die Vereinigung der beiden gegensätzlichen Grundenergien in unserem dualen System. Hatha Yoga aktiviert die inneren Heilkräfte, stärkt die Muskulatur, dehnt die Bänder und wirkt ausgleichend auf Organe, Atmung, Drüsen, Nervensystem und Psyche.

Hatha Yoga · Mittelstufe

offener Kurs: montags, 19.30 – 21 Uhr

fester Kurs: Donnerstag, 18 – 19.30 Uhr

7.1. bis 10.3.2016

7.4. bis 16.6.2016 (fällt aus am 5.5.2016)

10 Mal 140 €

CHAKRA YOGA WORKSHOP

- HAMSANANDA -

Mit dem Wissen über die Chakra beginnt das Yoga erst richtig. Die Eigenschaften der Chakra bestimmen über unsere Lust und Laune, über Konzentration und Energie. Die Anfänge dieser Arbeit beginnt in diesem Kurs mit Yoga, Atemübungen, Mudra und Entspannung auf die Chakra gerichtet. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend.

Dienstag · 18.15 – 19.15 Uhr

19.1. bis 15.3.2016

9 Mal 110 €

(Beachte den Frühbucherrabatt!)

Bitte anmelden Tel. 04272-964 968

oder info@yogaimzentrum.de

>> Übrigens: Unsere Yoga-Lehrer-Ausbildung startet wieder im September. Einen Infoabend gibt es am 8. April!

EARLY MORNING YOGA

- SONJA JOVANOSKI -

Beginne den Tag mit kräftigenden Asanas, umfangreichen Dehnungen und erweckenden Atemübungen. Yoga am Morgen macht Spaß, stärkt Dich für den Alltag und fördert Deine Konzentration auf das Wesentliche.

Mittwoch · 7.30 – 8.30 Uhr

13.1. bis 16.3.2016 · 10 Mal 140 € &

6.4. bis 22.6.2016 · 12 Mal 168 €



YOGA & MEDITATION

- HAMSANANDA -

Abwechslungsreiche wöchentliche Yogastunden mit körperlichen Übungen und Stellungen, Atemübungen, der Tiefenentspannung Yoga Nidra und Meditation.

Dienstag · 19.30 – 21.30 Uhr

19.1. bis 15.3.2016

Bitte anmelden Tel. 04272-964 968

oder info@yogaimzentrum.de

9 Mal 180 € (Beachte den Frühbucherrabatt!)

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

- SONJA JOVANOSKI -

In diesem Kurs steht Dein Rücken im Fokus. Ganz achtsam schulen wir die Bewusstheit, Flexibilität und Bewegung Deiner Rückseite. Wir dehnen, stabilisieren, kräftigen - vor allem aber fühlen und spüren wir in unseren gesamten Rücken hinein. Auch Bauchmuskel- und Beckenbodenübungen und Tipps für den Alltag stehen auf dem Programm. Auch für Anfänger geeignet.

Dienstag · 16.30 – 18 Uhr

12.1. bis 15.3.2016 · 10 Mal 140 €

& 5.4. bis 21.6.2016 · 12 Mal 168 €

EINSTEIGER-YOGA

- BIANCA REINEBERG -

Erlerne, deinen Körper in der besonderen Weise des Yoga achtsam und sanft zu bewegen und dabei bewusst Atem, Körper und Geist zu verbinden. In der geschlossenen Einsteigergruppe wirst du – unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung – von Anfang an die Körperstellungen (Asanas) stetig üben, wodurch du Muskelkraft aufbauen, deine Körperwahrnehmung schulen und deine Beweglichkeit verbessern wirst. Mit jeder Stunde erlernst du mehr deinen Atem (Pranayama) bewusst wahrzunehmen und ihn in deine körperliche Bewegungspraxis zu integrieren. Du bekommst einen Einblick in die Yogaphilosophie und entwickelst dadurch deine eigene Yogapraxis. Freue dich auf 10 Yogaeinheiten, die dir ein Stück Achtsamkeit und Leichtigkeit in dein Leben zurückbringen.

Montag · 17.30 – 19 Uhr

11.1. bis 14.3.2016

10 Mal 140 €



YOGA MIT BABY

- KATRIN BLÜGE -

Dynamische Yogaübungen führen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und sorgen für einen stabilen Beckenboden und eine schnelle Rückbildung. Mit Yoga kannst Du den Alltagsstress besser abbauen, zur inneren Ruhe finden und die Sensibilität für den eigenen Körper stärken. Erlerne einfache Körper-, Atem und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit. Bring Dein Baby einfach mit! Dieser Kurs ist für jede Frau auch ohne Yoga-Vorkenntnisse nach einem abgeschlossenen Rückbildungskurs gut geeignet.

Dienstag · 9.30 – 10.45 Uhr

12.1. bis 8.3.2016 (fällt aus am 9.2.2016) &
5.4. bis 31.5.2016 (fällt aus am 17.5.2016)
10 Mal 140 €



YOGA FÜR KINDER

- ULRIKE ANDRESEN -

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß. Spielerisch werden die Kleinen über ihren natürlichen Drang nach Bewegung an die yogischen Körperhaltungen herangeführt. Mit Hilfe von spannenden Fantasiereisen geht es in unseren Yogastunden mal langsam und mal wild zu. Wir sind dabei stark wie ein Löwe, richten uns auf wie eine Kobra oder spüren die Ruhe eines Baumes.

Yoga stärkt das Selbstvertrauen, harmonisiert impulsives Verhalten und fördert die Konzentrationsfähigkeit. In den Yogastunden lernen die Kinder sich zu entspannen und erhalten eine bessere Wahrnehmung von sich selbst und ihrer Umwelt. Dieser Kurs ist für Mädchen und Jungen von 3 – 6 Jahren geeignet.

Donnerstag · 16 – 17 Uhr

14.1. bis 3.3.2016 &
7.4. bis 2.6.2016
(fällt aus am 5.5.2016)
8 Mal 80 €



MEDITATIONSKURS INNERE STILLE (ANTAR MAUNA)

- HAMSANANDA -

Die Meditation Innere Stille lässt den Geist zur Ruhe kommen. Sie ist eine Methode, um das Leben zu akzeptieren, zu wachsen und zu meistern und deine Ziele zu verwirklichen. Yoga Nidra (Tiefenentspannung) ergänzt den Meditationunterricht und wirkt gezielt auf Körper und Geist. Es ist einer der ältesten und umfassendsten Entspannungen. Es spielt dabei keine Rolle, ob du bereits andere Meditationsmethoden gelernt hast. Die beiden Techniken geben jedem etwas, der mit persönlicher Entwicklung und Kenntnis über sich selbst arbeiten möchte. Inhalt: Die Meditation Innere Stille in 7 Stufen, die Tiefenentspannung Yoga Nidra und Vorträge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Donnerstag · 19.40 – 21.10 Uhr

21.1. bis 10.3.2016

Bitte anmelden Tel. 04272-964 968 od. info@
yogaimzentrum.de
8 Mal je 90 min · 150 €
(Beachte den Frühbucherrabatt!)

UNSER HERZ WEISS RAT

- RENATE RUNTE -

Unser Herz reagiert auf alles, was wir erleben – auf körperlichen oder umweltbezogenen Stress, Emotionen und auch auf unsere Gedanken. Mehr als 3000 Studien belegen: In der Unterschiedlichkeit (Variabilität) unseres Herzschlags zeigt sich unser Gesundheitsstatus und es zeichnen sich sehr frühzeitig Ungleichgewichte oder Veränderungen ab. In diesem Vortrag erhältst Du Informationen über Zusammenhänge von Gehirn, vegetativem Nervensystem, Herz und Atmung und erfährst wie Du mit einer Analyse der Herzratenvariabilität Erkenntnisse über Deinen persönlichen Energiestatus, Dein Stresslevel und Deine Biorhythmen gewinnst und wie Du Einfluss nehmen kannst.

Mittwoch · 20.1.2016 · 19.30 – 21 Uhr

Freitag · 19.2.2016 · 19 – 20.30 Uhr

18 €

Bitte anmelden 0176.96018418 oder
info@individuell-balance.de

YOGA & AYURVEDISCH KOCHEN

- KATRIN BLÜGE & YOGA SHAKTI-

Ayurveda und Yoga sind zwei kraftvolle Systeme zur Gesunderhaltung des Menschen und ergänzen einander harmonisch, da sie in der gleichen Jahrtausende alten Lehre wurzeln.

Du beginnst den Tag mit einer kraftvollen Yogaeinheit bei Yoga Shakti. Nach einer kleinen Frühstückspause mit Obst und Tee bekommst Du einen Einblick in das ayurvedische Kochen.

Die ayurvedische Küche macht das tägliche Kochen zu einer freudvollen und sinnlichen Erfahrung. Dieser kleine Ayurveda Workshop beinhaltet: Einblick in die ayurvedischen Elemente- und Ernährungslehre, kleine Gewürzkunde, Zubereitung und gemeinsamer Genuss eines kleinen ayurvedischen Menüs sowie praktische Tipps für den Alltag.

Samstag · 20.2.2016

9 – 14 Uhr · 80 €



HOMÖOPATHISCHE HAUS- & NOTFALLAPOTHEKE

- KATRIN BLÜGE -

Das Seminar vermittelt eine praktische Anleitung, mit der Du eine Haus- und Notfallapotheke für die Eigenbehandlung einrichten kannst. Die Homöopathie ist eine altbewährte Heilmethode, die gerade bei der Behandlung von akuten Alltagsbeschwerden, wie kleineren Verletzungen, Erkältung, Magen- Darmbeschwerden, etc. rasche und effiziente Hilfe leistet.

Erlerne die Wirkungsweise und Grundlagen der Homöopathie, die wichtigsten homöopathischen Notfallmittel mit anschaulichen Beispielen aus der Praxis zur sicheren Mittelfindung und Regeln zum Umgang. Außerdem Einnahme und Dosierung der homöopathischen Arzneien sowie Tipps und ergänzende naturheilkundliche Maßnahmen aus der Praxis.

Mittwoch · 10.2. & 17.2.2016

18 – 21 Uhr · 60 €



LIEBE, GLÜCK & ZWEISAMKEIT ASTROLOGIE

- ULRIKE LIEBSCH -

Wann kommt endlich der oder die Richtige? Keine Frage höre ich in meinen Beratungen als Astrologin mehr, als diese. Und keine setzt mich stärker in Verlegenheit, denn es gehört mehr als nur Glück zu einem gelungenen Beziehungsleben. In diesem Vortrag widme ich mich den wichtigen Bereichen der Partnerschaftsastrologie.

Eine informative Stunde für Singles und Paare.

Freitag · 26.2.2016

18 – 19 Uhr · 10 €

Bitte anmelden unter 0511.9523283,
0172.2740872 od. ulrike.liebsch@astroimpuls.de

DAS GEBURTSHOROSKOP MEINES KINDES

- ULRIKE LIEBSCH -

Ein Kinderhoroskop ist als Wegweiser gedacht. Kinder sind oft anders als ihre Eltern. Das Horoskop hilft den Eltern ein Kind besser zu verstehen. Dies kann für sie und Bezugspersonen hilfreich sein, da es ihnen leichter fallen kann, diese individuellen Eigenarten zu akzeptieren. Das Geburtshoroskop eröffnet den Eltern die Möglichkeit zu erkennen, welche Bedingungen für das Kind gut wären, damit es sich entsprechend seinen Anlagen entwickeln kann und in welchen Bereichen es anders ist als seine Eltern. Eine informative Stunde für alle, denen Kinder am Herzen liegen!

Dienstag · 16.2. & 24.5.2016

11.30 – 12.30 Uhr · 10 € pro Mal

Bitte anmelden 0511.9523283,
0172.2740872 od. ulrike.liebsch@astroimpuls.de

STAND UP & REALIZE

- KAY HADAMIETZ -

Ein Workshop am Samstag und eine Yogastunde am Sonntag die Wege aufzeigen, die gegangen werden wollen, neugierig, freudvoll, schwitzend. Dein Potential entfaltet sich im Handeln. Yoga ist einfach. Löse die Muster auf, welche Dich von dieser Einfachheit trennen. Kay Hadamietz versteht es zu begeistern und neuen Schwung zu verleihen. Lass JA zu Deinem Manta werden... Kenntnisse im Yoga erforderlich.

Yogaworkshop Samstag · 13.2.2016

10 – 13 Uhr & 15 – 18 Uhr · 80 €

Yogastunde Sonntag · 14.2.2016

9.30 – 12 Uhr · 30 €

Workshop & Yogastunde zusammen 100 €

Bitte anmelden 0511.89850967 oder

info@ruhepunkt.com



ENERGIE TANKEN - IM SCHLAF - ELISABETH VOGEL -

Schläfst Du erholt? Kommst Du gut in jeden neuen Tag? Durch Feng Shui gibt es viele Hilfen, wie Du entspannen kannst und kraftvoll in den Tag kommst. Oder wie Du leichter gesunden kannst. Kennst Du die Kraft der Farben und die wichtigen Dinge für die Gestaltung eines Schlafraumes?

Mittwoch · 9.3.2016

18 – 20 Uhr · 20 € · bitte anmelden
01578.2738888 od. info@dievogelperspektive.de



MANTRA YOGASTUNDE MITTEL - SONJA JOVANOSKI & - HENRIKE CONRADI -

Mantren führen Dich in dieser Yogastunde noch tiefer in Dein eigenes Erleben der verschiedenen Asanas. Du bemerkst, dass Du einige Übungen länger und intensiver halten kannst und der Gesang beflügelt Deine Sinne und öffnet Dein Herz. Lass Dich verzaubern.

Begleitet werden die Mantren von Henrike an der Gitarre. Eine stille Meditation rundet das Erlebnis ab. Vorkenntnisse im Yoga erforderlich.

Samstag · 12.3.2016

15.30 – 17.30 Uhr · 25 €
Im Anschluss Mantren Singen
Bitte anmelden
0511.89850967
oder info@ruhe-punkt.com

**>> Übrigens: Hast Du schon
das Yoga & Detox-Wochen-
ende im April gesehen...?**

DETOX MIT YOGA & AYURVEDA - KATRIN BLÜGE -

Starte vital und kraftvoll in den Frühling mit Yoga und Ayurveda! Im Ayurveda werden besonders für diese Zeit Detoxkuren empfohlen, da die Reinigungskraft im Frühjahr am stärksten ist. Du kannst schonend und ohne hungern alte Schlacken, Frühjahrsmüdigkeit und Schwere loswerden. Wir beginnen den Tag mit einer dynamischen Yogastunde und erfahren dann viele wertvolle und alltagstaugliche Tipps aus dem Ayurveda für eine individuelle Detoxkur. Wir kochen und genießen gemeinsam eine leckere ayurvedische „Fastenspeise“ und tauchen ein in die vielfältige Welt der Gewürze.

Samstag · 12.3.2016

10 – 15 Uhr · 65 €



FENG SHUI - EINE ENTDECKUNG - ELISABETH VOGEL -

Du hast schon viel gehört von Feng Shui, aber es nur in Teilen durchschaut? In einem kurzen Abriss wird Dir klar, wie diese Lehre funktioniert. Du weißt genau, warum es Dich konkret betrifft und was Du für Dich umsetzen könntest.

Mittwoch · 16.3.2016

18 – 20 Uhr · 20 € · bitte anmelden
01578.2738888 od. info@dievogelperspektive.de

ABNEHMEN MIT GENUSS - VERENA DANGERS -

Welche guten Vorsätze hast du für 2016? Endlich abnehmen und das dauerhaft? Dann kann dir dieser Workshop helfen. Mit der richtigen Mischung zwischen interessanter Theorie, cleveren Tipps und leckerer Praxis rund um das genussvolle Abnehmen startest du in DEIN neues, leichteres Jahr 2016!

Samstag · 19.3.2016

10 – 13 Uhr · 65 € inkl. Unterlagen & Lebensmittel, bitte anmelden 0511.105750 79 oder
v.dangers@dr-ambrosius.de

AJAPA JAPA (QUELLE DER ENERGIE)

- HAMSANANDA -

Die Meditation Ajapa Japa (Quelle der Energie) ist eine Meditation aus der tantrischen Kriya-Yoga-Tradition. Sie basiert auf einer Atemtechnik, Ujjayi Pranayama, die Spannungen löst, Energie erzeugt und das Nervensystem regeneriert. Du lernst schrittweise einige der zentralen Energieströme (Nadi) und Chakra des Körpers kennen, sowie ein Mantra, das die Meditation vertieft und Klarheit erzeugt. Kursinhalte: Die Meditation Ajapa Japa in 4 Stufen und die Tiefenentspannung Yoga Nidra. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Dienstag · 12.4. – 14.6.2016

18.15 – 19.15 Uhr

9 Abende je 60 min. · 110 €

WORKSHOP YIN-YOGA - KAVITA PIPPON -

Yin Yoga ist ein entspannter Yogastil, um den Alltagsstress aus deinen Zellen zu vertreiben und mit dem Fluss des Lebens zu schwimmen. Er beruhigt Geist und Nervensystem, wirkt tief bis in das Bindegewebe und in die Faszien und macht deinen Körper geschmeidig. Mit Musik lade ich dich ein, beim längeren Halten der Stellungen (je 3 Minuten) in dein Inneres abzutauchen. Der Workshop wird abgerundet durch herzöffnendes Mantrasingen ab 18:30 Uhr (auf Spendenbasis).

Samstag · 28.5.2016

10 – 13 Uhr & 15 – 18 Uhr · 80 €
ab 18.30 Uhr Mantrasingen (Spendenbasis)



**>> Übrigens: Die Ayurveda-Ausbildung
zum Practitioner startet wieder im Januar!**

JOYFUL YOGAFLOW

- KAVITA PIPPON -

Genieße Deinen Körper und werde sensibel für Deinen Energiefluß. Die Musik hilft Dir, Dich anmutig von Asana zu Asana zu bewegen und Deine innere Schönheit zum Strahlen zu bringen. Nach einer dynamischen Aufwärmphase folgen Drehvarianten die Dein System bei frohem Schwitzen auf Leichtigkeit programmieren. In den anschließenden Asanas und in der Meditation kannst Du in die zeitweilige Bewegungslosigkeit eintauchen und spüren wie Deine Energie sich entfaltet. Kenntnisse im Yoga erforderlich.

Sonntag · 29.5.2016

9.30 – 12 Uhr · 30 €

Workshop & Yogastunde zusammen 100 €

Bitte anmelden 0511.89850967 oder

info@ruhe-punkt.com

ABSOLUTE BEGINNERS YOGA

- BIANCA REINEBERG -

Wenn du von Yoga schon oft gehört und schon immer mal ausprobieren wolltest, dann bieten sich diese zwei Yogaeinheiten für dich an. Du bekommst einen ersten Eindruck, was Yoga ist und bedeutet. Nach den Sommerferien kannst du dann im geschlossenen Einsteigerkurs weiterhin Yoga praktizieren. Lass dich inspirieren von dieser besonderen körperlichen Bewegungsform und erkenne für dich, ob Yoga bald ein fester Bestandteil in deinem Alltag werden soll.

Montag · 6.6. & 13.6.2016

17.30 – 19 Uhr · 14 € pro Mal

KRAFTVOLL ARBEITEN

- ELISABETH VOGEL -

Du fühlst Dich immer mehr gefordert in Deinem Job? Wirst Du gar gemobbt? Durch eine gute Gestaltung Deines Arbeitsbereichs und ein paar kleine Tricks bist Du bei der Arbeit in Deinem Element. Kraft tanken und halten am Arbeitsplatz ist ein wichtiger Bestandteil von Feng Shui.

Mittwoch · 8.6.2016

18 – 20 Uhr · 20 € · bitte anmelden

01578.2738888 od. info@dievogelperspektive.de



MANTRA YOGASTUNDE SANFT

- SONJA JOVANOSKI &
- HENRIKE CONRADI -

Mantren führen Dich durch diese sanfte Yogastunde und lassen Dich intensiv mit Deinem Körper und Deiner Atmung in Verbindung treten. Hier geht es nicht um fortgeschrittene Yogahaltungen, sondern um tiefe Verbindung von Körper, Geist und Seele zu spüren. Der Gesang bringt Dich raus aus dem kopflastigen Alltag, trägt, beruhigt und entspannt Dich. Begleitet werden die Mantren von Henrike an der Gitarre. Yogakenntnisse nicht erforderlich.

Samstag · 11.6.2016

15 – 17 Uhr · 30 €

Im Anschluss Mantren Singen (Spendenbasis)
Bitte anmelden 0511.89850967
oder info@ruhepunkt.com

WELTYOGATAG

- MIT DEM ZEIT.RAUM-TEAM -

Beginne Deinen Tag mit dynamischen Asanas und einem leckeren ayurvedischen Frühstück am Weltyogatag. Bitte anmelden, auf Spendebasis.

Dienstag · 21.6.2016

7.30 – 8.30 Uhr offene Yogastunde · Sonja
8.30 – 9.30 Uhr ayurvedisches Frühstück · Katrin

INFOABEND ASTROLOGIE GRUNDLAGEN AUSBILDUNG

- ULRIKE LIEBSCH -

Freitag · 3.6.2016

18 – 19 Uhr · 5 €

ASTROLOGIE - GRUNDLAGEN

- ULRIKE LIEBSCH -

Vielleicht hast du schon ein paar Kenntnisse der Astrologie, vielleicht auch nicht. Viele Menschen, die zunächst autodidaktisch in die Astrologie hineinschnuppern, wünschen sich einen gut strukturierten Zugang zu den Grundlagen.

In diesem Grundlagenkurs führe ich dich nach meiner bewährten Didaktik in die Bedeutung der Planeten, Zeichen und Häuser ein. Der Kurs ist so aufgebaut, dass du am Ende die wichtigsten Bausteine eines Horoskops kennen und diese kombinieren kannst. Du setzt dich mit der „Fremdsprache Astrologie“ intensiv auseinander und bist dann in der Lage die verschiedenen Facetten einer Persönlichkeit auf Basis des Geburtshoroskops zu erkennen.

Der Grundlagenkurs läuft über ein Jahr. Wir treffen uns ein Mal im Monat.

Samstag · 10.9., 22.10., 5.11. & 3.12.2016

Alle Termine für 2017 werden zeitnah bekannt gegeben

10.45 – 14.15 Uhr · 55 € pro Mal

Bitte anmelden 0511.9523283,
0172.2740872 od. ulrike.liebsch@astroimpuls.de



KALENDER 2016 WORKSHOPS & AUSBILDUNGEN: TERMINE

ERSTE JAHRESHÄLFTE JANUAR -JUNI 2016

JANUAR

- 16. – 17.1. Ayurveda-Ausbildung Block I
- 20.1. Unser Herz weiß Rat

FEBRUAR

- 10.2. Homöopathische Haus- & Notfallapotheke
- 13.2. Workshop Stand up & realize
- 14.2. Yogastunde Stand up & realize
- 16.2. Das Geburtshoroskop meines Kindes
- 17.2. Homöopathische Haus- & Notfallapotheke
- 19.2. Unser Herz weiß Rat
- 20.2. Yoga & ayurvedisch Kochen
- 26.2. Liebe, Glück & Zweisamkeit: Astrologie
- 27. – 28.2. Ayurveda-Ausbildung Block II

MÄRZ

- 9.3. Energie tanken - im Schlaf mit Feng Shui
- 12.3. Detox mit Yoga & Ayurveda
- 12.3. Mantra Yogastunde mittel
- 16.3. Feng Shui - eine Entdeckung
- 19.3. Abnehmen mit Genuss

APRIL

- 8.4. Infotreffen Yoga-Ausbildung
- 9. – 10.4. Ayurveda-Ausbildung Block III
- 21.– 24.4. Detox mit Yoga & Ayurveda Wochenende

MAI

- 24.5. Das Geburtshoroskop meines Kindes
- 28.5. Workshop Yin-Yoga
- 29.5. Yogastunde Joyful Yoga

JUNI

- 3.6. Infoabend Astrologie Grundlagenkurs
- 6.6. Absolute Beginners Yoga
- 8.6. Kraftvoll arbeiten mit Feng Shui
- 11.6. Mantra Yogastunde sanft
- 13.6. Absolute Beginners Yoga
- 21.6. Weltyogatag

Astrologie Grundlagenkurs in der zweiten Jahreshälfte von September bis Dezember



DETOX MIT YOGA & AYURVEDA - KATRIN BLÜGE & DR. ASTRID ENGELBRECHT-

Lass Altes und Verbrauchtes los und tanke frische Kraft! Eine **viertägige Yoga und Ayurveda DETOX Kur** in Lindwedel (Hannover Land) auf dem wunderschönen „Sporthof Schöne Aussicht“ gibt Dir heilsame Anregungen für einen energiegeladenen Alltag.

Du kannst morgens und abends stoffwechsellaktivierendes Yoga praktizieren, mehr über die Kraft des Atems und die Wirkungen der Meditation erfahren, in der Sauna entspannen, die Natur genießen und leckere ayurvedische, entschlackende Speisen kennenlernen, zubereiten und genießen.

Dazu ist eine ayurvedische Konsultation zur Ermittlung der Konstitution und darauf abgestimmt eine entsäuernde ayurvedische Massage mit Ingweröl und dem Garshanseidenhandschuh buchbar.

Wir vermitteln Dir an diesem Wochenende viele nützliche Tipps und Rezepte, damit Du das **ayurvedische Wissen in Deinen Alltag** integrieren kannst.

Dozenten:

Katrin Blüge (Clinical Ayurveda Specialist, Heilpraktikerin, Yogalehrerin)
Dr. Astrid Engelbrecht (Yogatherapie)

Donnerstag 21. – Sonntag 24.4.2016

(Ankunft Donnerstag 17 Uhr,
Ende Sonntag ca. 15 Uhr)

270 € Seminar

inkl. täglich drei ayurvedische Biomahlzeiten

114 € Zimmer (optional, bitte vorher reservieren)

95 € ayurvedische Konstitutionsermittlung und
Ingweröl- Garshanseidenhandschuh Massage
(optional, bitte vorher reservieren)



„Sporthof Schöne Aussicht“

Am Viehbruch 5 · 29690 Lindwedel



AYURVEDA PRACTITIONER AUSBILDUNG - KATRIN BLÜGE -

Die Ayurveda-Ausbildung vermittelt tiefgreifende und fundierte Kenntnisse dieses jahrtausende alten und bewährten, faszinierenden Gesundheitssystems. Für alle, die **Ayurveda ganzheitlich kennenlernen und begreifen** möchten sowie für diejenigen, die es in eigener Praxis anwenden möchten, bietet sich die Möglichkeit, an dieser Ausbildung teilzunehmen.

Die Ausbildung ist modular aufgebaut und besteht aus Intensiv-Wochenendseminaren. Sie finden immer Samstag und Sonntag ganztägig statt und haben jeweils einen Umfang von 23 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Die Ausbildungsblöcke können auch einzeln gebucht und

und somit individuell kombiniert werden. Dies bietet eine gute Möglichkeit für Teilnehmer, die Interesse an fachspezifischen Themen haben und nicht den kompletten Umfang der Ausbildung absolvieren möchten. Es empfiehlt sich jedoch, bei der Grundausbildung zum Ayurveda Practitioner alle drei Blöcke mitzumachen.

Die Ausbildung wird von **Katrin Blüge** (Heilpraktikerin, Clinical Ayurveda Specialist, Yogalehrerin), die jahrelange fachbezogene Erfahrung in der Erwachsenenbildung und Dozententätigkeit aufweisen kann, geleitet. Sie wird Ayurveda anhand klassischer Quellen besonders **tiefgründig, praxisnah und verständlich** vermitteln.



Block I: 16. – 17.1.2016 · 350 €

Block II: 27. – 28.2.2016 · 350 €

Block III: 9. – 10.4.2016 · 400 €

(inkl. Prüfung)

Samstag & Sonntag · 9 – 18 Uhr



Übrigens: eine Subvention im Rahmen der Bildungsprämie ist möglich!



YOGALEHRER BASISAUSBILDUNG 2016/17

- TRAUGOTT LUKASCZYK, INGE FINCK, KATRIN BLÜGE & SONJA JOVANOSKI -

Menschen jeden Alters, die bereits Yoga praktizieren, sowie Anfängern, die Yoga intensiv in ihr Leben integrieren wollen, vermittelt die Yoga-Basis-Ausbildung ein fundiertes Grundwissen über Satya-Yoga. Nach dieser Ausbildungsstufe bist Du als Yogalehrer/in qualifiziert, Anfänger und leicht fortgeschrittene Schüler nach einem bewährten Konzept zu unterrichten.

Die Yogalehrer-Ausbildung Teil 1 hat einen Umfang von 23 Unterrichtstagen, verteilt auf ein Jahr. Sie umfasst 240 Unterrichtseinheiten.

AUSBILDUNGSTERMINE

24. – 25.9.2016
 29. – 30.10.2016
 26. – 27.11.2016
 17. – 18.12.2016
 14. – 15.1.2017
 11. – 12.2.2017
 11. – 12.3.2017
 22. – 23.4.2017
 20. – 21.5.2017
 17. – 18.6.2017

15. – 16.7.2017
 Prüfung: Oktober 2017

Samstag · 9 – 20 Uhr
Sonntag · 9 – 18 Uhr
 2.250 €
 Prüfungsgebühr: 130 €

Übrigens: eine Subvention im Rahmen der Bildungsprämie ist möglich!

INFO-TREFFEN
 Freitag 8.4.2016 · 18 Uhr



Anmeldung zur Ausbildung oder Fragen unter 0511.6968892



ZEIT.RAUM-TEAM

Wir sind ein Team vernetzter und multifunktional agierender Heilpraktiker, Therapeuten, Berater und Yogalehrer. Wir verfolgen ein gemeinsames Ziel: die ganzheitliche Behandlung des Menschen und seine Heilung auf allen Ebenen.

Wir bieten einen fürsorglichen und verantwortungsbewussten Umgang mit den Menschen, die sich an uns wenden und haben stets den höchsten Anspruch an die Qualität unserer Arbeit.

Die Achtung und den Respekt vor allen Lebewesen und den globalen Ressourcen möchten wir in alle Lebensbereiche integrieren und setzen daher nicht nur für die Energieversorgung, sondern vor allem unsere Behandlungen, die Verköstigung und die Raumpflege biozertifizierte und nachhaltige Präparate ein, wo immer es möglich ist.



zeit.raum

prävention · gesundheit · bewusstsein



KATRIN BLÜGE

Heilpraktikerin
Homöopathin
Clinical Ayurveda Specialist
Yogalehrerin

HOMÖOPATHIE · AYURVEDA · YOGA

0511.6968892

info@zeitpunktraum.eu

www.zeitpunktraum.eu



IRENA OELERICH

Heilpraktikerin

OHRAKUPUNKTUR · HOMÖOPATHIE ·
WIRBELSÄULENTHERAPIE NACH DORN/BREUSS

01577.4401069

irena.oelerich@arcor.de



SONJA JOVANOSKI

Naturkosmetik
Yogalehrerin
Massagetherapeutin

NATURKOSMETIK · YOGA ·
ENTSPANNUNGSMASSAGEN

0511.89850967

info@ruhe-punkt.com

www.ruhe-punkt.com



GERLIND PAUL

Heilpraktikerin
Phytotherapeutin

TCM · AKUPUNKTUR · NEURALTHERAPIE

0511.10531991

gerlind.p@web.de

akupunktur-hannover.eu



DANIELA WINGERT

Yogalehrerin

YOGAKURSE · YOGA-WORKSHOPS
0511.6968892



HAMSANANDA

Yoga- und Meditations-
lehrer nach Swami
Janakananda

YOGAKURSE · YOGA-WORKSHOPS
04272.964 968
info@yogaimzentrum.de



INGE FINCK

Yogalehrerin
Lachyogatrainerin

YOGALEHRER-AUSBILDUNG ·
LACHYOGA-WORKSHOPS
05066.8187212
inge.finck@gmx.de
www.zeitfuerdichselbst.de



VERENA DANGERS

Oecotrophologin (B.Sc.)
Ernährungsberaterin/DGE

ERNÄHRUNGSBERATUNG
0511.105750 79
v.dangers@dr-ambrosius.de



RENATE RUNTE

Gesundheitskommunikation
(Bachelor)
Stresslevelmanagerin

HRV GESUNDHEITSBERATUNG ·
KINESIOLOGIE
0176.96018418
info@individuell-balance.de



HILLE VON HOFEN

Kinesiologin
Reiki-Meisterin
Moderatorin

KINESIOLOGIE · COACHING · KIEFERBALANCE
0173.6439244
h.vonhofen@web.de
kinesiologie-mobil.de



ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu folgendem Kurs oder Workshop an:

Kurs- / Workshop-Titel

Datum oder Zeitraum

Gebühr

Mein Vorname & Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die **Teilnahmebedingungen** (siehe rechts) gelesen & verstanden zu haben & erkläre sie hiermit vorbehaltlos an.

Ort / Datum

Unterschrift

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung zu einem Kurs/Workshop erfolgt bis spät. 1 Woche vor Beginn **per Post mit dieser Postkarte oder per Mail**. Die Anmeldung wird mit Sendung dieser Postkarte oder der Mail gültig und verbindlich. Dein Platz ist mit Eingang dieser schriftlichen Anmeldung reserviert!

Eine Anmeldebestätigung wird nur auf ausdrücklichen Wunsch versandt. Das bedeutet: wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs/Workshop statt. Sollte es allerdings Änderungen geben, melden wir uns bei Dir!

Die **Kursgebühr** ist 1 Woche vor Beginn des Kurses/Workshops auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaberin: Katrin Blüge, **IBAN:** DE85 250 501 800 900 114 339,

BIC: SPKHDE2HXXX Oder sie kann bar zu Beginn des Kurses/Workshops gezahlt werden. Abmeldungen sind bis 2 Wochen vor Beginn möglich. Bei späteren Absagen seitens des/r Teilnehmers/in ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Bei Kurs-/Workshoppausfall wird die Gebühr vollständig zurückerstattet. Rückzahlungen für belegte aber nicht besuchte Kursstunden sind nicht möglich. Ich bitte um Verständnis!

Haftung: Es wird keine Haftung für den Weg vom und zum Kurs/Workshop, für selbst- und fremdverschuldete Schäden an Personen und Sachen, sowie für den Verlust von Wertsachen oder Diebstahl übernommen. Es wird keine Unfallversicherung für die Teilnehmer abgeschlossen.

Bitte freimachen

zeit.raum
Katrin Blüge
Jakobistr. 3
30163 Hannover



zeit.raum

prävention · gesundheit · bewusstsein

www.zeitpunktraum.eu