

Inhalte Yoga- Präventionskurse

Präsenzkurse – Indoor Hatha Yoga

Yoga – Hatha Yoga Kurse IL yo1 – yo8

Wissenschaftliche Studien bestätigen, das Yoga sich positiv auf den Körper und Geist auswirken, bei Rücken,- Nackenbeschwerden, Bewegungsmangel z.B. durch Homeoffice, psychosomatischen Beschwerden wie Nervosität, Verdauungs- und Kreislaufbeschwerden. Es finden soziale Kontakte mit Gleichgesinnten statt und eine gesunde Beweglichkeit wird gefördert. Steigere deine Resilienz und einem guten Immunsystem durch mehr Bewegungs- und Entspannungsfähigkeit!



Jeder ist herzlich willkommen!

Diese Hatha Yoga Kurse sind im Sinne der Prävention für jeden Teilnehmer gut durchführbar. Wir üben machbare Yogahaltungen & Bewegung & Atmung & Entspannungsübungen & Meditation mit Achtsamkeit!

Infos rund um die Yogakurse

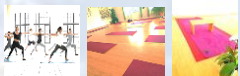
Da ich bei der Zentralen Prüfstelle für Präventionskurse gelistet bin, werden die Kurse durch alle gesetzliche KK mit 75 € - 100% der Kursgebühr nach Kursende bescheinigt und bezuschusst, abhängig von ihrer Krankenkasse. Privatversicherte erhalten eine Rechnung zur Erstattung entsprechend ihrem Versicherungsvertrag.

Jeder Kurs in Präsenz IL, Je, Vö yo1 – yo5 hat:
Stunden: 10 x 75 Minuten

Teilnehmerzahl : IL, Je, 7- 15 und Vö 7-12 Teilnehmer

Kurspreis: 159,00 € incl. ges. MwSt.

Energie/Stromzuschlag: nur bei extremer Preisentwicklung
In der letzten Kursstunde erhalten sie die KK-Bescheinigung zur Bezuschussung von ihrer Krankenkasse.



www.schwaben-yoga.de

Präventionskurse Hatha Yoga

Illertissen (ILL)

Dienstag 10.09. – 26.11.2024

Yoga & abends 19.45 - 21.00 Uhr
Level: AF/ FS IL yo1

Donnerstag 12.09. – 28.11.2024

Yoga & abends 17.30 - 18.45 Uhr
Level: AF/ FS IL yo2

Jedesheim (Je)

Montag 09.09. – 25.11.2024

Yoga & abends 17.30 - 18.45 Uhr
Level: leicht FS / FS Je yo1

Yoga & abends 19.15 - 20.30 Uhr
Level: AF/ FS Je yo2

Mittwoch 11.09. – 27.11.2024

Yoga & morgens 09.30 - 10.45 Uhr
Level: AF/ FS Je yo3

Yoga & abends 17.30 - 18.45 Uhr
Level: AF / FS Je yo 4

Vöhringen (Vö)

Dienstag 10.09. – 26.11.2024

Yoga & morgens 09.00 - 10.15 Uhr
Level: AF/ FS Vö yo1

Yoga & abends 17.30 - 18.45 Uhr
Level: AF/ FS Vö yo2

Mittwoch 11.09. – 27.11.2024

Yoga & abends 19.15 - 20.30 Uhr
Level: FS / AF Vö yo4

Donnerstag 12.09. – 28.11.2024

Yoga & morgens 09.00 - 10.15 Uhr
Level: AF/ FS Vö yo5

AF Neueinsteiger, FS-Forstgeschritten, leicht FS etwas Yogakennntnis

Kursfrei ist: 30.9.- 04.10. & 28.10 – 01.11.2024

Lokalität der Präventionskurse

Zentrum für Ruhe & Bewegung
Franz-Mang-Str. 7, 89257 Illertissen

Haus der Vereine, SV Jedesheim
Am Anger 10, 89257 Jedesheim

Vöhringen, ehem. Ihle Yoga
Illerberger Straße 35, 89269 Vöhringen

**& Einzelne Stunden OnlineYoga und OutdoorYoga
saisonal, werden zusätzlich bei Kursstart allen
Teilnehmern bekanntgegeben!**

Preis je Kursstunde: 10,00 € vor Ort



Einzelberatung & Einzelunterricht

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie biete ich in Illertissen folgende Einzelsitzungen an:

Hypnose zur Konfliktlösung mit Hilfe des Unterbewusstseins und Beratungsgespräch

Körperorientierte psychologische Beratung

Konzentrierte Bewegungstherapie KBT®

(ähnelt der Familienaufstellung, Patient & Therapeutin)

Yoga Einzelunterricht ggf. auch mit traumasensiblen Yoga

Autogenes Training Einzelsitzungen Entspannungstechnik

Reiki, Chakrenbehandlung mit Händeauflegen
(entsprechend den ges. Kontaktbestimmungen)

Die Behandlungsschwerpunkte sind,
persönliche Krisen, die sie emotional aus dem Gleichgewicht gebracht haben, Ängste, Erschöpfung, Schlafstörung, Schmerzstörung, Stress, vegetative Störung, Traumatisierung, Angst – und Panikstörungen.

Behandlungskosten: Rechnungsstellung nach der
Gebühren- Ordnung für Heilpraktiker (GbüHP)



www.schwaben-yoga.de

Meine Referenzen sind

Yogalehrerin & Therapeutin

seit 2007 mit über 800 Ausbildungsstunden
und über 800 Stunden Fortbildungen

Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V. BDY®

Yoga für Prävention & Coaching

Trauma sensibles Yoga TSY ingradual®

Yogaimpuls von Desikachar & Krishnamacharya

Faszien/Bindegewebe – Yoga

Yoga Nidra (Yoga-Tiefenentspannung)

Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues

Reiki Meistergrad

Heilpraktikerin für Psychotherapie & Körperzentriert psychologisch beratend

KBT® Konzentrative Bewegungstherapie i. W.

Mitglied im Deutscher Arbeitskreis für
Konzentrativer Bewegungstherapie DAKBT®e.V.

Trauma sensibles Yoga TSY®

Hypnoseanwendung

Autogenes Training (AT)

Agnihotra – vedisches Friedensfeuer

Seit Sommer 2023 begeisterte Anwenderin
Besuchte das Basisseminar im Homa - Hof
Heiligenberg e.V. zur richtigen Anwendung!

Med. techn. Radiologie Assistentin MTRA

Zahnmedizinische Assistentin

Über 30 Jahre Erfahrung in Kliniken und Praxis



Gerlinde Kögel

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz:

Zentrum für Ruhe & Bewegung
Franz-Mang-Str. 7, 89257 Illertissen

Yoga Kurse Orte und Seminarsorte:

Zentrum für Ruhe & Bewegung
Franz-Mang-Str. 7, 89257 Illertissen

Haus der Vereine, SV Jedesheim
Am Anger 10, 89257 Jedesheim

Vöhringen, ehem. Ihle Yoga
Illerberger Straße 35, 89269 Vöhringen

Anmeldung Kurse & Terminvereinbarung:

E-Mail gerlinde.koegel@t-online.de

Handy + 49 (0) 152 310 764 86 (Notfall)

Internet www.schwaben-yoga.de

Kontaktformular in der Homepage!



www.schwaben-yoga.de

September – November 2024

Yogakurse & Praxis

Illertissen, Jedesheim, Vöhringen



Präsenzkurse Krankenkassenbezuschung!

für Erwachsene & junge Leute



Yoga - Präventionskurse morgens & abends Für Gelassenheit & gesunde Beweglichkeit

Körperorientiertes emotionales-Coaching mit

Konzentrativer Bewegungstherapie KBT

Traumatisches Yoga TSY®

Autogenes Training & Hypnose & Reiki

www.schwaben-yoga.de