



YOGA & more

1. Halbjahr 2019



- ◆ Yoga allgemein
- ◆ Rückenfit
- ◆ Yoga für den Beckenboden
- ◆ Yoga für Schwangere
- ◆ Yoga für Mütter mit Babys
- ◆ Familienyoga
- ◆ Meditation
- ◆ Yin Yoga
- ◆ Faszienyoga
- ◆ Detoxiyoga
- ◆ Vegane Ernährung
- ◆ Vitaler Körper
- ◆ Mantrasingen

Yogaschule in Hemmingen
(Region Hannover)

Maren Schwichtenberg (*1969)

- Yogalehrerin (BYV), 2 Kinder
- Studium der Dipl. Sportökonomie in Bayreuth
 - Zusatzausbildung zur Sporttherapeutin, mehrjährige Arbeit in einem Rehazentrum
 - Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya e.V.
 - Ausbilderin für Präventionsübungsleiter für den Landessportbund Niedersachsen e.V.
 - Fachbuchautorin (Meyer & Meyerverlag)

Weitere Kurs- und Workshopleiter

- Bettina Schneider** (Yogalehrerin)
- Andre Wilkens** (Yogalehrer)
- Inga Kolbeinsson** (Yogalehrerin)
- Martina Bode** (Yogalehrerin)
- Anna Linke** (Yogalehrerin)
- Wiebke Lahmann** (Kinderyogalehrerin/Zirkuspädagogin, Yogalehrerin)
- Daniela Rudolph** (Musikerin)

Kurse von Maren Schwichtenberg, Bettina Schneider und Inga Kolbeinsson sind bezuschungsfähig (gesetzliche Krankenkassen + Beihilfe).

Anmeldung

Maren Schwichtenberg
Marie-Curie-Str. 21
30966 Hemmingen
Tel. & Fax: 0511 / 353 26 80
Mobil: 01577 / 40 38 7 42

E-Mail: info@YOGAandMORE.de
Web: www.YOGAandMORE.de

Veranstaltungsorte

Hemmingen 1: Yogaschule YOGA and MORE
Marie-Curie-Str. 21, 30966 Hemmingen

Hemmingen 2: Hof-Praxis Hemmingen
Kapellenweg 4, 30966 Hemmingen

Workshops

Alle Workshops finden in der Marie-Curie-Str. 21 statt.

Gesunde Halswirbelsäule (Praxis) (Maren Schwichtenberg)
Sonntag, 20.01.2019 - 14.00 - 16.00 Uhr ... 20,-€

Vortrag Vitaler Körper (Maren Schwichtenberg)
(Stoffwechselprozesse verstehen - Erschöpfung und Krankheiten vorbeugen, Näheres siehe Homepage)
Sonntag, 20.01.2019 - 16.15 - 18:00 Uhr ... 20,-€

Yoga und Akrobatik für Kinder (7-15 Jahre) (Wiebke Lahmann)
Samstag, 26.01.2019 - 10:00 - 13:00 Uhr .. 25,- €
Samstag, 11.05.2019 - 10:00 - 13:00 Uhr .. 25,- €

Familienyoga (5-12 Jahre) (Wiebke Lahmann)
Samstag, 09.03.2019 - 10:00 - 12:00 Uhr .. 30,- €
Samstag, 04.05.2019 - 10:00 - 12:00 Uhr .. 30,- €
(1 Erwachsener + 1 Kind)

Faszienyoga (Maren Schwichtenberg)
Sonntag, 10.02.2019 - 16:00 - 18:00 Uhr .. 20,- €
Sonntag, 24.03.2019 - 16:00 - 18:00 Uhr .. 20,- €
Sonntag, 05.05.2019 - 16:00 - 18:00 Uhr .. 20,- €

Yin Yoga (sanft) (Bettina Schneider)
Sonntag, 27.01.2019 - 16:00 - 18:00 Uhr ... 20,- €
Sonntag, 12.05.2019 - 16:00 - 18:00 Uhr .. 20,- €
Yin Yoga (sanft) (Anna Linke)
Sonntag, 24.02.2019 - 16:00 - 18:00 Uhr .. 20,- €
Sonntag, 16.06.2019 - 16:00 - 18:00 Uhr .. 20,- €

„Vegane Ernährung“ + Detoxiyoga (Anna Linke)
Sonntag, 10.03.2019
Vortrag vegane Ernährung 14:45 - 15:45 Uhr 15,- €
Detoxiyoga 16:00 - 18:00 Uhr 20,- €
(beide Workshops zusammen) 30,- €

Mantrasingen (Daniela Rudolph) (ohne Anmeldung)
Freitag, 25.01.2019 - 19:45 - 21:00 Uhr 10,- €
Freitag, 22.02.2019 - 19:45 - 21:00 Uhr ... 10,- €
Freitag, 29.03.2019 - 19:45 - 21:00 Uhr ... 10,- €
Freitag, 26.04.2019 - 19:45 - 21:00 Uhr ... 10,- €
Freitag, 24.05.2019 - 19:45 - 21:00 Uhr ... 10,- €
Freitag, 28.06.2019 - 19:45 - 21:00 Uhr ... 10,- €

In den Sommerferien sind einzelne Termine sowie eine Rückenyogaurlaubswoche auf Korfu (06.07. - 13.07.2019) buchbar (siehe Homepage)

Nähere Infos sowie Anmeldung zum Newsletter unter:

www.YOGAandMORE.de

Kursplan

Weitere Kurse im Kapellenweg 4, Hemmingen siehe Themen im Flyer bzw. Homepage.

montags	dienstags	mittwochs	donnerstags	freitags	sonntags
09:00 - 10:15 Rückenfit	09:45 - 10:45 Mamafitness		09:00 - 10:15 Rücken- und Beckenboden-gymnastik	09:00 - 10:15 Yoga in der Schwangerschaft	
10:30 - 11:30 Yoga für den Beckenboden	11:15 - 12:30 Rückenfit		12:00 - 13:15 Yin Yoga	10:30 - 11:30 Yoga für Mütter mit Babys	
16:45 - 18:00 Yoga für Geist und Seele	16:45 - 18:00 Rückenfit	17:00 - 18:15 Yoga in der Schwangerschaft	17:00 - 18:15 Yoga allgemein	16:45 - 18:00 Meditation und Yoga (sanft)	
18:15 - 19:15 Yoga für den Beckenboden	18:15 - 19:30 Yoga für Geist und Seele	18:30 - 19:45 Rückenfit	18:30 - 19:45 Yoga allgemein (fordernd)	18:15 - 19:30 Rückenfit	
19:30 - 20:45 Yoga allgemein	19:45 - 21:00 Yoga allgemein (fordernd)	20:00 - 21:15 Yoga allgemein (fordernd)	20:00 - 21:15 Yoga allgemein	19:45 - 21:00 Mantrasingen (Termine siehe Workshops)	

Yoga allgemein

Sie werden trotz anstrengendem Sonnengruß eine herrlich entspannte Stunde erleben und sich hinterher wieder kraft- und energievoll fühlen.

Hemmingen 1: montags 19:30 - 20:45 Uhr

Kurs A1: 12 x ab 07.01.2019 156,- €
Kurs A4: 8 x ab 29.04.2019 112,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: donnerstags . 17:00 - 18:15 Uhr

Kurs A2: 12 x ab 17.01.2019 156,- €
Kurs A5: 9 x ab 25.04.2019 126,- €
(Bettina Schneider)

Hemmingen 1: donnerstags . 20:00 - 21:15 Uhr

Kurs A3: 12 x ab 17.01.2019 156,- €
Kurs A6: 9 x ab 25.04.2019 126,- €
(Bettina Schneider)

Yoga allgemein (fordernd)

Hemmingen 1: dienstags . . . 19:45 - 21:00 Uhr

Kurs F1: 12 x ab 15.01.2019 156,- €
Kurs F4: 8 x ab 30.04.2019 112,- €
(Bettina Schneider)

Hemmingen 1: mittwochs . . 20:00 - 21:15 Uhr

Kurs F2: 12 x ab 09.01.2019 156,- €
Kurs F5: 9 x ab 24.04.2019 126,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: donnerstags . 18:30 - 19:45 Uhr

Kurs F3: 12 x ab 17.01.2019 156,- €
Kurs F6: 9 x ab 25.04.2019 126,- €
(Bettina Schneider)

Meditation und Yoga (sanft)

Nicht „machen“, sondern geschehen lassen, ist der Schlüssel, um Körper und Geist ruhig werden zu lassen und dabei ganz wach im Jetzt zu sein. Mit Atem- und Yogaübungen wird der Körper auf die Sitz-Meditation vorbereitet.

Hemmingen 1: freitags 16:45 - 18:00 Uhr

Kurs Me1: 12 x ab 11.01.2019 156,- €
Kurs Me2: 9 x ab 26.04.2019 117,- €
(Martina Bode)

Rückenfit

Neben rückenfreundlichen Ausgangsstellungen werden weitere Übungsformen aus der Sporttherapie zum Einsatz kommen. Sie sind also selbst bei leichten Rückenbeschwerden in diesen Kursen gut aufgehoben.

Hemmingen 1: montags 09:00 - 10:15 Uhr

Kurs R1: 12 x ab 07.01.2019 156,- €
Kurs R6: 8 x ab 29.04.2019 112,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: dienstags 11:15 - 12:30 Uhr

Kurs R2: 12 x ab 08.01.2019 156,- €
Kurs R7: 8 x ab 30.04.2019 112,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: dienstags 16:45 - 18:00 Uhr

Kurs R3: 12 x ab 08.01.2019 156,- €
Kurs R8: 8 x ab 30.04.2019 104,- €
(Anna Linke)

Hemmingen 1: mittwochs . . 18:30 - 19:45 Uhr

Kurs R4: 12 x ab 09.01.2019 156,- €
Kurs R9: 9 x ab 24.04.2019 126,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: freitags 18:15 - 19:30 Uhr

Kurs R5: 12 x ab 11.01.2019 156,- €
Kurs R10: 9 x ab 26.04.2019 126,- €
(Maren Schwichtenberg)

Yoga - Entspannung für den Rücken

Hier wird ein sanfter Sonnengruß praktiziert, sanfte Asanas (Stellungen), die dem Rücken gut tun sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Hemmingen 2: donnerstags . . 19:30-20:45 Uhr

Kurs Re1: 12 x ab 10.01.2019 156,- €
Kurs Re2: 9 x ab 25.04.2019 126,- €
(Inga Kolbeinsson)

Rücken- und Beckenbodengymnastik

Hemmingen 1: donnerstags . . 9:00 - 10:15 Uhr

Kurs RB1: 12 x ab 10.01.2019 156,- €
Kurs RB2: 9 x ab 25.04.2019 126,- €
(Maren Schwichtenberg)

Yoga für Geist & Seele (sanft)

In Zeiten erhöhter Anforderungen lernen Sie, durch positives Denken und Meditation, Ihren Geist auszurichten, zu beruhigen und trotzdem den Körper zu stärken.

Hemmingen 1: montags 16:45 - 18:00 Uhr

Kurs G1: 12 x ab 07.01.2019 156,- €
Kurs G4: 8 x ab 29.04.2019 112,- €
(Inga Kolbeinsson)

Hemmingen 1: dienstags . . . 18:15 - 19:30 Uhr

Kurs G2: 12 x ab 15.01.2019 156,- €
Kurs G5: 8 x ab 30.04.2019 112,- €
(Bettina Schneider)

Hemmingen 2: mittwochs 18:30 - 19:45 Uhr

Kurs G3: 12 x ab 09.01.2019 156,- €
Kurs G6: 9 x ab 24.04.2019 117,- €
(Andre Wilkens)

Yin Yoga

Hemmingen 2: mittwochs . . 20:00 - 21:15 Uhr

Kurs Y1: 12 x ab 16.01.2019 156,- €
Kurs Y3: 9 x ab 24.04.2019 126,- €
(Bettina Schneider)

NEU! Hemmingen 1: donnerstags . 12:00-13:15 Uhr

Kurs Y2: 12 x ab 10.01.2019 156,- €
Kurs Y4: 9 x ab 25.04.2019 117,- €
(Anna Linke)

Yoga für den Beckenboden

Der Beckenboden ist ein wichtiger Muskel, der erspürt und trainiert werden sollte, um einer Blasenschwäche vorzubeugen. Ein starker Beckenboden kann auch Rückenbeschwerden reduzieren. Zusätzliche Yoga- und Entspannungsübungen sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Diese Kurse sind für Frauen in allen Altersgruppen geeignet.

Hemmingen 1: montags 10:30 - 11:30 Uhr

Kurs B1: 12 x ab 07.01.2019 132,- €
Kurs B3: 8 x ab 29.04.2019 96,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: montags 18:15 - 19:15 Uhr

Kurs B2: 12 x ab 07.01.2019 132,- €
Kurs B4: 8 x ab 29.04.2019 96,- €
(Maren Schwichtenberg)

Yoga in der Schwangerschaft

Möchten Sie auch noch die nächsten Wochen und Monate aktiv bleiben und sich wohl fühlen?

Diese Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, sich zu entspannen und neue Energie und Kraft zu tanken.

Späterer Einstieg ist nach Absprache möglich.

Hemmingen 1: mittwochs . . 17:00 - 18:15 Uhr

Kurs S1: 12 x ab 09.01.2019 156,- €
Kurs S3: 9 x ab 24.04.2019 126,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: freitags 09:00 - 10:15 Uhr

Kurs S2: 12 x ab 11.01.2019 156,- €
Kurs S4: 9 x ab 26.04.2019 126,- €
(Inga Kolbeinsson)

Yoga für Mütter mit Babys

Hemmingen 1: freitags 10:30 - 11:30 Uhr

Kurs MB1: 12 x ab 11.01.2019 144,- €
Kurs MB2: 9 x ab 26.04.2019 117,- €
(Inga Kolbeinsson)

Mamafitness

Kraft für Beckenboden, Bauch und Rücken

Kinder bis zu einem Jahr können mitgebracht werden!

Hemmingen 1: dienstags . . . 09:45 - 10:45 Uhr

Kurs M1: 12 x ab 08.01.2019 144,- €
Kurs M2: 8 x ab 30.04.2019 104,- €
(Maren Schwichtenberg)

Versäumte Stunden können in anderen Kursen nachgeholt werden!

Die Kurse von Maren Schwichtenberg, Bettina Schneider und Inga Kolbeinsson sind bezuschungsfähige Präventionskurse (gesetzliche Krankenkassen und Beihilfe).

In den Sommerferien sind einzelne Termine sowie eine Rückenyogaulaubswoche auf Korfu (06.07. - 13.07.2019) buchbar (siehe Homepage)