



YOGA & more

1. Halbjahr 2020



- ◆ Yoga allgemein
- NEU!** ◆ Yoga für Männer
- ◆ Yoga für den Rücken
- ◆ Yoga für den Beckenboden
- ◆ Yoga für Schwangere
- ◆ Yoga für Mütter mit Babys
- ◆ Familienyoga
- ◆ Yin Yoga
- ◆ TriloChi
- NEU!** ◆ Chi Flow Motion für die Faszien
- NEU!** ◆ Yoga-Stretch & Relax
- NEU!** ◆ Vortragsreihe Vitaler Körper

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)
Bettina Sawatzki (Yogalehrerin)
Gudrun Förster (Yogalehrerin)
Silke Andresen (TriloChi-Kursleiterin)
Wiebke Lahmann
 (Kinderyogalehrerin/Zirkuspädagogin, Yogalehrerin)

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

Das Büro ist im Dezember nur per Mail erreichbar.

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.

Yin Yoga (sanft) (Bettina Schneider)
 Sonntag 26.01.2020 16.00 – 18.00 Uhr . . . 25,- €
 Sonntag 22.03.2020 16.00 – 18.00 Uhr . . . 25,- €
 Sonntag 26.04.2020 16.00 – 18.00 Uhr . . . 25,- €
 Sonntag 21.06.2020 16.00 – 18.00 Uhr . . . 25,- €

Basis für ein gesundes Gehen und Stehen - Füße
 (Bettina Schneider)
 Sonntag 09.02.2020 16.00 – 18.00 Uhr . . . 25,- €

TriloChi (Silke Andresen)
 Samstag 18.01.2020 14.00 – 16.00 Uhr . . . 25,- €
 Samstag 21.03.2020 14.00 – 16.00 Uhr . . . 25,- €

Chi Flow Motion – bewegte Faszien
 (Silke Andresen)
 Samstag 15.02.2020 14.00 – 16.00 Uhr . . . 25,- €
 Samstag 16.05.2020 14.00 – 16.00 Uhr . . . 25,- €

Flügelschlag des Schmetterlings - zwischen Öffnen und Schließen - innere und äußere Freiheit
 (Gudrun Förster)
 Sonntag 10.05.2020 16.00 – 18.00 Uhr . . . 25,- €

Familienyoga (5-12 Jahre) (Wiebke Lahmann)
 (1 Erwachsener + 1 Kind)
 Samstag 25.01.2020 10.00 – 12.00 Uhr . . . 35,- €
 Samstag 07.03.2020 10.00 – 12.00 Uhr . . . 35,- €
 Samstag 09.05.2020 10.00 – 12.00 Uhr . . . 35,- €

Yoga-Stretch & Relax (Maren Schwichtenberg)
 Sonntag 23.02.2020 14.00 – 16.00 Uhr . . . 25,- €
 Sonntag 15.03.2020 14.00 – 16.00 Uhr . . . 25,- €
 Sonntag 07.06.2020 14.00 – 16.00 Uhr . . . 25,- €

Vortrag Vitaler Körper (Maren Schwichtenberg)
 16.15 – ca. 17.45 Uhr je 20,- €
Gesunder Darm Sonntag 23.02.2020
Vitamine & Co Sonntag 15.03.2020
Bluthochdruck, Cholesterin Sonntag 07.06.2020

In den Sommerferien sind einzelne Termine sowie ein Kurzurlaub (4 Tage) „Yoga für einen gesunden Rücken“ buchbar (siehe Homepage).

Nähere Infos sowie Anmeldung zum Newsletter unter:

www.YOGAandMORE.de

Kursplan

Yogaschule YOGA and MORE, Marie-Curie-Str. 21
 Weitere Kurse im Kapellenweg 4, Hemmingen siehe Themen im Flyer bzw. Homepage.

montags

09:00 - 10:15
 Yoga für den Rücken

10:30 - 11:45
 Yoga für den Beckenboden

16:45 - 18:00
 Yoga für Geist und Seele

18:15 - 19:15
 Yoga für den Beckenboden

19:30 - 20:45
 Yoga allgemein

dienstags

09:45 - 11:00
 Yoga für den Beckenboden

11:15 - 12:30
 Yoga für den Rücken

16:45 - 18:00
 Yoga für Geist und Seele

18:15 - 19:30
 Yoga für Geist und Seele

19:45 - 21:00
 Yoga allgemein (fördernd)

mittwochs

15:30 - 16:45
 Gesunde Gelenke

17:00 - 18:15
 Faszientraining mit Chi Flow Motion

18:30 - 19:45
 Yoga für den Rücken

20:00 - 21:15
 Yoga allgemein (fördernd)

donnerstags

10:30 - 11:45
 Yoga allgemein

12:00 - 13:15
 Yoga für Geist und Seele

17:00 - 18:15
 Yoga allgemein

18:30 - 19:45
 Yoga allgemein (fördernd)

20:00 - 21:15
 Yoga allgemein

freitags

09:00 - 10:15
 Yoga in der Schwangerschaft

10:30 - 11:45
 Yoga für Mütter mit Babys

16:45 - 18:00
 TriloChi

18:15 - 19:30
 Yoga für den Rücken

19:45 - 21:00
 Yoga für Männer

sonntags

18:30 - 19:45
 Yoga für Geist und Seele

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: 11 x ab 13.01.2020 154,- €
Kurs A5: 11 x ab 20.04.2020 154,- €
(Maren Schwichtenberg)

NEU! Hemmingen 1: donnerstags 10:30-11:45 Uhr
Kurs A2: 12 x ab 09.01.2020 168,- €
Kurs A6: 12 x ab 16.04.2020 168,- €
(Inga Kolbeinsson)

Hemmingen 1: donnerstags . 17:00 - 18:15 Uhr
Kurs A3: 12 x ab 09.01.2020 168,- €
Kurs A7: 12 x ab 16.04.2020 168,- €
(Bettina Schneider)

Hemmingen 1: donnerstags . 20:00 - 21:15 Uhr
Kurs A4: 12 x ab 09.01.2020 168,- €
Kurs A8: 12 x ab 16.04.2020 168,- €
(Bettina Schneider)

Yoga allgemein (fordernd)

Hemmingen 1: dienstags . . . 19:45 - 21:00 Uhr
Kurs F1: 12 x ab 07.01.2020 168,- €
Kurs F4: 11 x ab 21.04.2020 154,- €
(Bettina Schneider)

Hemmingen 1: mittwochs . . 20:00 - 21:15 Uhr
Kurs F2: 12 x ab 08.01.2020 168,- €
Kurs F5: 13 x ab 15.04.2020 182,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: donnerstags . 18:30 - 19:45 Uhr
Kurs F3: 12 x ab 09.01.2020 168,- €
Kurs F6: 12 x ab 16.04.2020 168,- €
(Bettina Schneider)

Yoga für Männer

NEU! Hemmingen 1: freitags 19:45-21:15 Uhr
Kurs YM1: 8 x ab 24.01.2020 112,- €
Kurs YM2: 11 x ab 17.04.2020 154,- €
(Bettina Schneider)

Yoga mit Schwerpunkt Rücken

Sie sind selbst mit leichten Rückenbeschwerden in diesen Kursen gut aufgehoben.

Hemmingen 1: montags 09:00 - 10:15 Uhr
Kurs R1: 11 x ab 13.01.2020 154,- €
Kurs R6: 11 x ab 20.04.2020 154,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: dienstags 11:15 - 12:30 Uhr
Kurs R2: 12 x ab 07.01.2020 168,- €
Kurs R7: 11 x ab 21.04.2020 154,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: mittwochs . . 18:30 - 19:45 Uhr
Kurs R3: 12 x ab 08.01.2020 168,- €
Kurs R8: 13 x ab 15.04.2020 182,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 2: donnerstags . . . 19:30-20:45 Uhr
Kurs R4: 12 x ab 09.01.2020 168,- €
Kurs R9: 12 x ab 16.04.2020 168,- €
(Inga Kolbeinsson)

Hemmingen 1: freitags 18:15 - 19:30 Uhr
Kurs R5: 12 x ab 10.01.2020 168,- €
Kurs R10: 11 x ab 17.04.2020 154,- €
(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: 11 x ab 13.01.2020 154,- €
Kurs G7: 11 x ab 20.04.2020 154,- €
(Inga Kolbeinsson)

NEU! Hemmingen 1: dienstags . . . 16:45 - 18:00 Uhr
Kurs G2: 12 x ab 07.01.2020 156,- €
Kurs G8: 11 x ab 21.04.2020 143,- €
(Bettina Sawatzki)

Hemmingen 1: dienstags . . . 18:15 - 19:30 Uhr
Kurs G3: 12 x ab 07.01.2020 168,- €
Kurs G9: 11 x ab 21.04.2020 154,- €
(Bettina Schneider)

Hemmingen 2: mittwochs 18:30 - 19:45 Uhr
Kurs G4: 12 x ab 08.01.2020 156,- €
Kurs G10: 13 x ab 15.04.2020 169,- €
(Andre Wilkens)

NEU! Hemmingen 1: donnerstags . . . 12:00 - 13:15 Uhr
Kurs G5: 12 x ab 09.01.2020 168,- €
Kurs G11: 12 x ab 16.04.2020 168,- €
(Inga Kolbeinsson)

Hemmingen 1: sonntags 18:30 - 19:45 Uhr
Kurs G6: 11 x ab 12.01.2020 154,- €
Kurs G12: 10 x ab 19.04.2020 140,- €
(N.N./Maren Schwichtenberg)

Yoga mit Schwerpunkt Beckenboden

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

Hemmingen 1: montags 10:30 - 11:45 Uhr
Kurs B1: 11 x ab 13.01.2020 154,- €
Kurs B4: 11 x ab 20.04.2020 154,- €
(Maren Schwichtenberg)

Hemmingen 1: montags 18:15 - 19:15 Uhr
Kurs B2: 11 x ab 13.01.2020 132,- €
Kurs B5: 11 x ab 20.04.2020 132,- €
(Maren Schwichtenberg)

NEU! Hemmingen 1: dienstags . . . 09:45 - 11:00 Uhr
Kurs B3: 12 x ab 07.01.2020 168,- €
Kurs B6: 11 x ab 21.04.2020 154,- €
(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: freitags 09:00 - 10:15 Uhr
Kurs S1: 12 x ab 10.01.2020 168,- €
Kurs S2: 11 x ab 17.04.2020 154,- €
(Inga Kolbeinsson)

Yoga für Mütter mit Babys

Hemmingen 1: freitags 10:30 - 11:45 Uhr
Kurs MB1: 12 x ab 10.01.2020 168,- €
Kurs MB2: 11 x ab 17.04.2020 154,- €
(Inga Kolbeinsson)

Yin Yoga

Hemmingen 2: mittwochs . . 20:00 - 21:15 Uhr
Kurs Y1: 12 x ab 08.01.2020 168,- €
Kurs Y2: 13 x ab 15.04.2020 182,- €
(Bettina Schneider)

TriloChi (sanft)

Ein achtsames Körpertraining zu sorgfältig ausgewählter Musik. Weiche und fließende Bewegungen aus den Bereichen Qi Gong, Chi Yoga und Rückentraining bringen die Lebensenergie (Chi) in einen harmonischen Fluss. Sie wirken ausgleichend und wohltuend auf Körper und Geist.

Hemmingen 1: freitags 16:45 - 18:00 Uhr
Kurs T1: 11 x ab 10.01.2020 143,- €
Kurs T2: 10 x ab 17.04.2020 130,- €
(Silke Andresen)

Faszientraining mit Chi Flow Motion

Hemmingen 1: mittwochs . . . 17:00-18:15 Uhr
NEU! Kurs Fz1: 12 x ab 08.01.2020 156,- €
Kurs Fz2: 12 x ab 22.04.2020 156,- €
(Silke Andresen)

Gesunde Gelenke (sehr sanft)

Alle Gelenke werden sanft durchbewegt. Jeder ist willkommen.

NEU! Hemmingen 1: mittwochs . . . 15:30-16:45 Uhr
Kurs GG1: 12 x ab 08.01.2020 156,- €
Kurs GG2: 12 x ab 22.04.2020 156,- €
(Silke Andresen)

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 ein Kurzurlaub (4 Tage) „Yoga für einen gesunden Rücken“ buchbar (siehe Homepage).