

Achtsamkeitstraining (MBSR-Kurse)

Kostenlose Einführungsveranstaltungen

z.B. für MBSR 1/2020 bzw. 2/2020

Freitag 13. Dezember 2019 um 18:00 Uhr

Ort: KVHS Peine, Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine
(bitte anmelden unter 05171 / 401 30 43)

z.B. für MBSR 3/2020

Freitag 28. Februar 2020 um 18:00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth,
Schloßstr. 10, 31224 Peine



Yoga-Einzelunterricht

Kosten:

Erstgespräch 75,00 €
(ausführliche Anamnese und ein erstes Übungsprogramm)

Folgetermine: 60,00 €

Bei Buchung von **5 Terminen** (empfohlen!) 270,00 €

(Erstgespräch und 4 Termine in Absprache frei wählbar)

Mein Yogastil

Die **Yogatradition**, in der ich lehre, geht zurück auf Sri T. Krishnamacharya, seine Schüler A.G. & Indra Mohan und ist stark beeinflusst von seinem Sohn T.K.V. Desikachar.

Das Besondere daran ist:

- ☉ die individuelle Ausrichtung und Anpassung an die persönlichen Gegebenheiten (Funktion vor Form!)
- ☉ das schrittweise Vorgehen
- ☉ die starke Betonung der Atmung
- ☉ das überwiegend dynamische Üben

Die eher sanften und fließenden Bewegungen sowie Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen können dabei helfen, Beweglichkeit und Balance zu entwickeln, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Yoga bietet eine bedeutsame Unterstützung bei der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Vitalität und des körperlichen und seelischen Wohlergehens.

Über mich

Claudia Aram

Yogalehrerin BDY / EYU

**Achtsamkeitstrainerin / MBSR-
Lehrerin**

Dipl. Sozialpädagogin



Zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU (seit 2007)

Ausbildung an der Yogaschule Braunschweig

Zertifizierte MBSR-Lehrerin (seit 2014)

Ausbildung beim Giessener Forum (Rüdiger Standhardt)

Weiterbildung „Yoga & Ayurveda“

bei Angelika Neumann (2018) & bei Alexander Peters (2019)

Weiterbildung „Yoga für Senioren“ (2016)

bei Peter Grewe

Weiterbildung Yoga bei körperlichen Einschränkungen

2014 & 2015 bei Dr. Günter Niessen

Weiterbildung „Yoga-Therapie“ (2014)

bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder

Weiterbildung Pranayama- und Meditation (2012 & 2014)

bei Dr. Shrikrishna

Weiterbildung „Yoga im Einzelunterricht“ (2008 – 2011)

bei Astrid Klinski

Fortbildungen „Yoga für Schwangere“

bei Martha Fritsch (2010) und Gaby Brinkmann (2011)

2 Studienreisen nach Indien (2003 & 2006)

mit der Yogaschule Braunschweig

Ich unterrichte Yoga seit 2004

Mein Schwerpunkt liegt in der Burn-Out-Prophylaxe und der Stressbewältigung durch Bewusstheits- und Achtsamkeitstraining.

Information und Anmeldung:

YogAram

Claudia Aram

Drosselweg 24

31228 Peine-Stederdorf

05171 / 58 30 88

E-Mail: YogAram@web.de



www.YogAram.de



Claudia Aram

Yoga

&

Achtsamkeit



Januar bis Juli 2020

Kurse - Kleingruppen - Einzelunterricht

Yogakurse

Präventionskurse nach § 20 SGB V

In meinem Unterricht gehe ich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ziele ein.

Jeder Mensch ist einzigartig!! Deshalb sind die körperlichen, seelischen und mentalen Voraussetzungen sowie die Ziele, die mit dem Yoga-Üben verbunden werden, verschieden.

Hatha-Yoga zur Stressbewältigung und für einen gesunden Rücken:

Beginn: Donnerstag, 06. Februar 2020
Kurs 02/2020 17:00 – 18:15 Uhr (10 x bis 16.4., außer 9.4.)
Kurs 04/2020 19:50 – 21:05 Uhr (10 x bis 16.4., außer 9.4.)

Beginn: Montag, 10. Februar 2020
Kurs 05/2020 16:15 – 17:30 Uhr (8 x bis 30.3.)

Beginn: Montag, 20. April 2020
Kurs 09/2020 16:15 – 17:30 Uhr (8 x bis 6.7., außer 11., 18. & 25.5.)

Beginn: Donnerstag, 23. April 2020
Kurs 12/2020 17:00 – 18:15 Uhr (10 x bis 16.7. außer 14. & 28.5.)
Kurs 14/2020 19:50 – 21:05 Uhr (10 x bis 16.7. außer 14. & 28.5.)

Ort: Katholisches Familienzentrum St. Elisabeth, Schloßstr. 10, 31224 Peine

Neu!

Beginn: Montag, 10. Februar 2020
Kurs 06/2020 18:00 – 19:15 Uhr (8 x bis 30.3.)
Kurs 07/2020 19:25 – 20:40 Uhr (8 x bis 30.3.)

Beginn: Montag, 20. April 2020
Kurs 10/2020 18:00 – 19:15 Uhr (10 x bis 20.7. außer 11. bis 25.5.)
Kurs 11/2019 19:25 – 20:40 Uhr (10 x bis 20.7. außer 11. bis 25.5.)

Ort: Ergotherapie Rickerts, Hans-Marburger-Straße 4, 31224 Peine

Yoga am Vormittag

Beginn: Donnerstag, 06. Februar 2020
Kurs 01/2020 9.30 – 10:45 Uhr (8 x bis 26.3.2020)

Beginn: Donnerstag, 16. April 2020
Kurs 08/2020 9.30 – 10:45 Uhr (8 x bis 25.6. außer 14. & 28.5.)

Ort: YogAram, Drosselweg 24, 31228 Peine

Kursgebühren für die Yoga-Kurse:

10 Wochen 130 €
8 Wochen 104 €

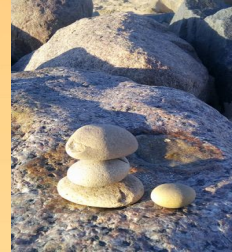
Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder übernommen

Achtsamkeitstraining

(MBSR-Kurse)

Ruhe und Gelassenheit in Beruf und Alltag

MBSR steht für *mindfulness-based stress reduction* und ist eine Methode zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, mit der Sie lernen, wie Sie auf andere, gesündere Weise mit Stress, belastenden Lebenssituationen, Krankheiten oder schwierigen Gefühlen umgehen, und wie Sie ungesunde Gewohnheitsmuster durch achtsame Gewohnheiten ersetzen können.



Den Kern des Acht-Wochen-Programms bilden zum einen formelle Übungen, die helfen den Körper besser wahrzunehmen (Bodyscan), Grenzen zu spüren und zu beachten (achtsame Dehn- und Bewegungsübungen), Klarheit, Präsenz und Konzentration zu schulen (Sitzmeditation), zum anderen Experimente zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag, Referate der Kursleiterin, Erfahrungsaustausch der TeilnehmerInnen untereinander sowie Selbstreflektion.

Weitere Kursthemen u.a.:

- Mit der Achtsamkeit vertraut werden
- Die Funktionsweise unserer Wahrnehmung
- Im eigenen Körper zu Hause sein
- Stress mit Achtsamkeit begegnen
- Stressverschärfende Gedanken
- Das Schweigen entdecken (die Heilkraft der Stille)
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Selbstakzeptanz und Toleranz
- Achtsame Kommunikation



YogAram MBSR

Teilnahmevoraussetzung:

Bereitschaft acht Wochen an sechs Tagen in der Woche mind. 45 Minuten die im Kurs erlernten Übungen mit Hilfe von CDs zu Hause zu üben. Hinzu kommen wöchentliche informelle Übungen zur Achtsamkeit in Alltagshandlungen und das Führen eines Tagebuches.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen und dokumentieren die Wirksamkeit von MBSR. (s.a. www.mbsr-verband.de)

Achtsamkeitstraining

Präventionskurse nach § 20 SGB V

MBSR 1/2020

Kursbeginn: Mittwoch, 8. Januar 2020
Zeit: 18:30 bis 20:45 Uhr
(8 Treffen, bis 26.2.2020)

Ort: Yogaram, Drosselweg 24, 31228 Peine

Zusätzlich ein Achtsamkeitstag am
Datum: Samstag, 8. Februar 2020
Zeit: 10 – 17 Uhr
Ort: Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2, 31226 Peine

MBSR 2/2020

Kursbeginn: Freitag, 3. Januar 2020
Zeit: 9:30 bis 11:45 Uhr
(8 Treffen, bis 28.2.2020, außer 31.1.)

Ort: Krankengymnastik Susanne Anhelm, Büssingstraße 6, 38176 Wendeburg

Zusätzlich ein Achtsamkeitstag am
Datum: Samstag, 8. Februar 2020
Siehe MBSR 1/2020



MBSR 3/2020

Kursbeginn: Dienstag, 10. März 2020
Zeit: 18:30 bis 20:45 Uhr
(8 Treffen, bis 5.5., außer 7.4.)

Zusätzlich ein Achtsamkeitstag am
Datum: Samstag, 25. April 2020
Zeit: 10 – 17 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth, Schloßstr. 10, 31224 Peine

Kursgebühr 295 € (incl. 3 Übungs-CDs und Skript)

Für eine Kursteilnahme ist der Besuch einer Einführungsveranstaltung Voraussetzung. (siehe Rückseite)

Von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst !