



## ANKÜNDIGUNG: WINTER-SPECIAL 2021

**Ski und Yoga – Achtsamkeit in der Natur**  
mit Thomas Held (Kurs-Nr. SY-1-2021)  
20.2. – 27.2.2021 in Österreich  
(Informationen auf unserer  
Webseite)

**Veranstaltungsort:**  
Gymnastikraum der Badewonne  
Landstraße 71  
31717 Nordsehl

Weitere Informationen und  
Anmeldung unter  
[www.yogazentrum-schaumburg.de](http://www.yogazentrum-schaumburg.de).  
Bitte bei der Anmeldung unbedingt  
Namen, Anschrift, Telefonnummer,  
E-Mail-Adresse und Kurs-Nummer mit  
Bezeichnung angeben.

\* Die Kosten für die Teilnahme an diesen Kursen  
sind bei gesetzlichen Krankenkassen erstattungs-  
fähig. Für Versicherte der AOK Niedersachsen  
mit Präventionsgutschein sind diese Angebote  
zweimal pro Jahr kostenfrei.

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E16-2020)  
Kursbeginn: Fr, 30.10.2020, 9.00 – 10.30 Uhr  
8 x freitags (bis 18.12.2020)  
Kosten: 115 €

### Tanz dich fit! – Aerobic Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-4-2020)  
Kursbeginn: Do 29.10.2020, 20.15 – 21.15 Uhr  
7 x montags (bis 17.12.2020)  
Kosten: 70 €

### Progressive Muskelentspannung (PMR)\*

KL: Sonja Hopmann (Kurs-Nr. PMR-4-2020)  
Kursbeginn: Mo 26.10.2020, 10.30 – 12.00 Uhr  
8 x montags (bis 14.12.2020)  
Kosten: 115 €

### Autogenes Training (AT)\*

KL: Sonja Hopmann (Kurs-Nr. AT-4-2020)  
Kursbeginn: Do 29.10.2020, 17.00 – 18.30 Uhr  
8 x donnerstags (bis 17.12.2020)  
Kosten: 115 €

## YOGA KOMPAKT- UND KURZANGEBOTE

### Breathwalk® – Yoga trifft Walking

Mit Magdalena Maaß (BW-1-2020)  
Sa 29.08.2020, 10:00 – 12:00 Uhr  
Kosten: € 25

### YOGA Meditation – Einführung

mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-A3-2020)  
Sa, 05.09.2020, 10:00 – 13:00 Uhr  
Kosten 35 €

### **NEU!** YOGA für mehr Gelassenheit

mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-A4-2020)  
Sa, 26.09.2020, 10:00 – 13:00 Uhr  
Kosten 35 €

### YOGA Meditation – Fortsetzung

mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-A5-2020)  
Sa, 14.11.2020, 10:00 – 13:00 Uhr  
Kosten 35 €

## QI GONG UND TAI CHI CHUAN KOMPAKTANGEBOTE

### Qi Gong – Acht Brokate (Basiskurs)\*

mit Rainer Engelke (Kurs-Nr. Q-2-2020)  
am 06./07.11.2020,  
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr  
Kosten: 100 €

### Tai Chi Chuan Basiskurs\*

mit Rainer Engelke (Kurs-Nr. T-3-2020)  
am 27./28.11.2020,  
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr  
Kosten: 100 €



**YOGAZENTRUM  
SCHAUMBURG**

# PROGRAMM 2. HALBJAHR 2020

**Neue Kurse**  
beginnen im **August** und **Oktober 2020**  
im Gymnastikraum  
der Badewonne Nordsehl

YOGA FÜR EINSTEIGER,  
FORTGESCHRITTENE, FAMILIEN,  
MÄNNER UND KREBSBETROFFENE ·

AUTOGENES TRAINING ·  
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG ·  
ACHTSAMKEIT · FITNESS-TANZ ·  
TAI CHI CHUAN · QIGONG

## KURSANGEBOTE AB AUGUST 2020

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E9-2020)  
Kursbeginn: Mo, 17.08.2020, 16.30 – 17.30 Uhr  
8 x montags (bis 05.10.2020)  
Kosten: 80 €

### Yogakurs Mittelstufe\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-M7-2020)  
Kursbeginn: Mo, 17.08.2020, 18.00 – 19.30 Uhr  
8 x montags (bis 05.10.2020)  
Kosten: 115 €

### NEU! Yogakurs für Krebsbetroffene

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-EK1-2020)  
Kursbeginn: Di, 18.08.2020, 16.00 – 17.00 Uhr  
5 x dienstags (bis 15.09.2020)  
Kosten: 50 €

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E10-2020)  
Kursbeginn: Di, 18.08.2020, 17.30 – 19.00 Uhr  
8 x dienstags (bis 06.10.2020)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs für Einsteiger (Aufbaukurs)\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E11-2020)  
Kursbeginn: Di, 18.08.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x dienstags (bis 06.10.2020)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs Mittelstufe und Fortgeschrittene\*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M8-2020)  
Kursbeginn: Mi, 19.08.2020, 17.30 – 19.00 Uhr  
8 x mittwochs (bis 07.10.2020)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs Mittelstufe\*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M9-2020)  
Kursbeginn: Mi, 19.08.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x mittwochs (bis 07.10.2020)  
Kosten: 115 €

### Online-Yoga (nur mit Yogaerfahrung)

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-O2-2020)  
Kursbeginn: Do, 20.08.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x donnerstags (bis 08.10.2020)  
Kosten € 115

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E12-2020)  
Kursbeginn: Fr, 21.08.2020, 9.00 – 10.30 Uhr  
8 x freitags (bis 09.10.2020)  
Kosten: 115 €

#### Kooperation

#### Angebote von Tanja Mevert

#### Anmeldung direkt über

→ E-Mail: [tanja.mevert@teleos-web.de](mailto:tanja.mevert@teleos-web.de)

→ Telefon: 0160 329 44 08

#### NEU! Winterseminar Teil 1

– Veränderung ist möglich mit Achtsamkeit

KL: Tanja Mevert

6-wöchiger Abendkurs à 2 Std.

Kursbeginn: Do 29.10.2020

6 x donnerstags bis 03.12.2020

Kosten: € 119

### Tanz dich fit! – Aerobic Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-3-2020)  
Kursbeginn: Do 27.08.2020, 20.15 – 21.15 Uhr  
7 x donnerstags (bis 08.10.2020)  
Kosten: 70 €

### Progressive Muskelentspannung (PMR)\*

KL: Sonja Hopmann (Kurs-Nr. PMR-3-2020)  
Kursbeginn: Mo 17.08.2020, 10.30 – 12.00 Uhr  
8 x montags (bis 05.10.2020)  
Kosten: 115 €

### Autogenes Training (AT)\*

KL: Sonja Hopmann (Kurs-Nr. AT-3-2020)  
Kursbeginn: Do 20.08.2020, 17.00 – 18.30 Uhr  
8 x donnerstags (bis 08.10.2020)  
Kosten: 115 €

## KURSANGEBOTE AB OKTOBER 2020

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E13-2020)  
Kursbeginn: Mo, 26.10.2020, 16.30 – 17.30 Uhr  
8 x montags (bis 14.12.2020)  
Kosten: 80 €

### Yogakurs Mittelstufe\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-M10-2020)  
Kursbeginn: Mo, 26.10.2020, 17.45 – 19.15 Uhr  
8 x montags (bis 14.12.2020)  
Kosten: 115 €

### NEU! Yogakurs für Krebsbetroffene

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-EK2-2020)  
Kursbeginn: Di, 27.10.2020, 16.00 – 17.00 Uhr  
5 x dienstags (bis 24.11.2020)  
Kosten: 50 €

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E14-2020)  
Kursbeginn: Di, 27.10.2020, 17.30 – 19.00 Uhr  
8 x dienstags (bis 15.12.2020)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs für Einsteiger (Aufbaukurs)\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E15-2020)  
Kursbeginn: Di, 27.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x dienstags (bis 15.12.2020)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs Mittelstufe und Fortgeschrittene\*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M11-2020)  
Kursbeginn: Mi, 28.10.2020, 17.30 – 19.00 Uhr  
8 x mittwochs (bis 16.12.2020)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs Mittelstufe\*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M12-2020)  
Kursbeginn: Mi, 28.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x mittwochs (bis 16.12.2020)  
Kosten: 115 €

### NEU! Online-Yoga (nur mit Yogaerfahrung)

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-O3-2020)  
Kursbeginn: Do, 29.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x donnerstags (bis 17.12.2020)  
Kosten € 115