



## programm

ERSTES  
HALBJAHR  
2012

## information

KURSANMELDUNG  
BITTE BEI DEN  
KURSANBIETERN



Kurs1),2)	Termine	Kosten & Anmeldung
<b>Klassischer Yoga</b> Körperhaltungen (Asanas), Meditation (Dhyana), Atemübungen und Energielenkungen (Pranayama). Margit Kreuzer: Yogalehrerin BDY/EYU, Ausbildung in Yogatherapie	Dienstags: 09.00–10.30 Uhr o. 20.00–21.30 Uhr  Mittwochs: 17.30–19.00 Uhr	98 € = 10 Termine Margit Kreuzer: Fon: 07361 / 975198 Mail: info@yogaraum-aalen.de www.yogaraum-aalen.de
<b>Yoga zum Wochenbeginn</b>	Montags: 07.45–08.45 Uhr	VHS Aalen Margit Kreuzer
<b>Offene Yogastunde</b> Asanas, Pranayama, Entspannung und Meditation. • Keine Anmeldung erforderlich! • Findet nicht in den Schulferien statt	Montags ab 16.01.12, 18.00 Uhr  Montags ab 16.01.12, 19.30 Uhr	10 € pro Termin Margit Kreuzer  Brigitte Sauter (07361 / 69637) Heike Klingler (07361 / 88445)
<b>Yoga am Sonntag-Vormittag</b> Stille Stunden mit Yoga und Meditation.	Sonntags: 22.01.12, 11.03.12, 06.05.12, 08.07.12 10.00–13.00 Uhr	30 € Margit Kreuzer
<b>Kinderyoga Schnuppernachmittag</b> Für Kinder von 4–8 Jahren.	Samstag 21.01.12 13.30–15.00 Uhr	10 € Margit Kreuzer
<b>Yoga-Einzelunterricht</b> Erstellung eines persönlichen Yogaprogrammes, unter Berücksichtigung jeweiliger Bedürfnisse und Beschwerden. Auch als unterstützende Ergänzung bei konventionellen Therapien.	Nach Absprache (Kleingruppen auf Anfrage möglich)	48 € = 60 Min.  160 € = 4 x 60 Min. Margit Kreuzer
<b>Kundalini Yoga</b> Kundalini Yoga ist eine dynamische Form des Yogas, in der das Zusammenspiel des Atems, der Körperübung und der Meditation betont wird.  Hanna Rudolph: • Ex. Krankenschwester • Kundalini Yogalehrerin KRI/IKYTA • Schwangerenyogalehrerin • Tanz- und Ausdruckstherapeutin • Mutter von 3 Töchtern	Donnerstags 8x ab 02.02.12, 20.00–21.30 Uhr  Donnerstags 10 x ab 22.03.12, 08.30–10.00 Uhr  Donnerstags 10x ab 19.04.12, 20.00–21.30 Uhr	79 € = 8 Termine Hanna Rudolph: Fon: 07362 / 922381 Mail: Sohan_Kaur@gmx.de  VHS Aalen Hanna Rudolph  98 € = 10 Termine Hanna Rudolph
<b>Schwangerenyoga</b> Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich.	Donnerstags ab 02.02.12, 18.15–19.45 Uhr	98 € Hanna Rudolph Elternschule Aalen
<b>Rückbildungsyoga / Mutter-Kind Yoga</b> Fortlaufender Kurs - Einstieg 6 Wochen nach Geburt möglich. Babys können mitgebracht werden.	Donnerstags ab 02.02.12, 10.15–11.45 Uhr	98 € Hanna Rudolph Elternschule Aalen
<b>Sadhna am frühen Morgen</b> Zu den ambrosischen Stunden Yoga zu praktizieren, ist eine besondere Erfahrung. Offener Ausklang mit Chai und Porridge.	Sonntags: 05.02.12, 15.04.12, 24.06.12, 05.30–08.00 Uhr	5 € UKB Hanna Rudolph
<b>Lebendig Tanzen</b> Innere wie äussere Bewegung in achtsamer Atmosphäre und einem wertfreien Raum.	Mittwochs 8x ab 25.01.12, 20.00–21.45 Uhr  Mittwochs 6x ab 13.06.12, 20.00–21.45 Uhr	79 € = 8 Termine Hanna Rudolph  59 € = 6 Termine Hanna Rudolph
<b>Qigong</b> Durch innere und äußere Bewegung Lebensenergie tanken. Renate Zorniger: Qigongkursleiterin der dt. Qigong-gesellschaft e.V., Krankengymnastin	Freitags 10x ab 13.01.12, 10.15–11.30 Uhr Freitags 10x ab 20.04.12, 10.15–11.30 Uhr Freitags 10x ab 13.01.12, 17.15–18.30 Uhr Freitags 10x ab 20.04.12, 17.15–18.30 Uhr	100 € = 10 Termine Renate Zorniger: Mobil: 0160 / 94415815 Fon: 07174 / 8043239
<b>Freies rhythmisches Tanzen</b> Es gibt keine feste Formen und Schrittfolgen, nur dich, deine Neugier, deine Kreativität und deine Lust am Tanzen.	Mittwochs 8x ab 11.01.12, 10.15–11.15 Uhr Mittwochs 8x ab 18.04.12, 10.15–11.15 Uhr Freitags 8x ab 13.01.12, 18.40–19.40 Uhr Freitags 8x ab 20.04.12, 18.40–19.40 Uhr	40 € = 8 Termine Renate Zorniger Mail: renezorniger@web.de
<b>Luna Yoga für Frauen und Mädchen</b> Achtsames wahrnehmen, sanftes Dehnen, kraftvolle Haltungen und Tänze, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen.	Freitags 20.00–21.30 Uhr: 13.01.12, 27.01.12, 10.02.12, 24.02.12, 09.03.12, 23.03.12, 13.04.12, 27.04.12, 11.05.12, 25.05.12  Samstags 15.00–18.00 Uhr: 11.02.12, 21.04.12, 23.06.12	12 € = pro Termin Hanne Köhler Fon: 07361 / 524409

Kurs <sup>1),2)</sup>	Termine	Kosten & Anmeldung
<b>Babymassage</b> Babymassage bietet die Möglichkeit, liebevoll und mit Spaß die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken. Der Kurs ist geeignet für Mütter / Väter mit Babies ab dem 2. Lebensmonat bis ins Krabbelalter.	Samstags 6x ab 14.01.12, 10.00-11.00 Uhr  Samstags 6x ab 05.05.12, 10.00-11.00 Uhr	50 € = 6 Termine Monika Fuchs-Franke, Hebamme: Fon: 07173 / 8949
<b>Tagesseminar Meditation</b> Auflösung von Energieblockaden, Reinigung des Energiesystems, Aufbau von Körper-Selbstbewusstsein, Aktivierung der Selbstheilungskräfte. <a href="http://www.thomas-schreiber-meditation.de">www.thomas-schreiber-meditation.de</a>	Samstag 24.03.12, 16.06.12, 09.00-18.15 Uhr (Inkl. Snacks und Getränke)	100 € pro Termin Thomas Schreiber Psychologischer Psychotherapeut, Dipl.-Psychologe: Fon: 0761 / 1554618
<b>Thai-Massage-Seminar</b> Die beliebte Partner-Massage zeichnet sich durch komplexe Dehn- und Streckübungen, effektiven Griff-techniken, tiefenwirksamer Akupressur und dynamischen Bewegungsabläufen aus.	Sonntag 20.05.12, 09.00-18.00 Uhr	80 € Dieter Neumann: Fon: 07365 / 919814 Mail: <a href="mailto:neumann@ayurveda-ostalb.de">neumann@ayurveda-ostalb.de</a>
<b>Thai-Massage Infoabend</b>	Mittwoch 09.05.12, 19.30 Uhr	
<b>Energie – System „Mensch“ mit Jean Paul Beffort</b> Workshop zur Selbsterforschung durch Meditationen, Atemtechniken, Krafttierreisen, Wahrnehmungsübungen und Energiearbeit. Wir lernen die Chakren und den Lichtkörper kennen und erfahren, wie wir in energetische Welten eintauchen und uns auf Quantenfelder einstimmen können. <a href="http://www.praxis-jeanpaul-beffort.de">www.praxis-jeanpaul-beffort.de</a>	02.03.–04.03.12  Zeitplan: Freitag, 19.30–ca.22.00 Uhr Samstag, 09.30–ca.20.00 Uhr Sonntag, 09.30–ca.15.00 Uhr	210 € Martin Rücker, Heilpraktiker: Fon: 07361 / 5585118 Mail: <a href="mailto:info@heilpraktiker-aalen.eu">info@heilpraktiker-aalen.eu</a> <a href="http://www.heilpraktiker-aalen.eu">www.heilpraktiker-aalen.eu</a>
<b>Prana-Heilung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beugt Krankheiten vor und unterstützt die Selbstheilung</li> <li>• Stärkt die physische, mentale und emotionale Gesundheit</li> <li>• Ergänzt die Schulmedizin und andere Heilverfahren</li> <li>• Vertieft die Intuition, Mitgefühl und Friedfertigkeit</li> </ul>	Prana-Vorträge: Donnerstag 19.01.12, 19.30 Uhr Mittwoch 23.05.12, 19.30 Uhr Prana-Basiskurse: Sa. / So. 28.04.–29.04.12, 09.00–18.00 Uhr Sa. / So. 30.06.–01.07.12, 09.00–18.00 Uhr	5 € = pro Termin   300 € = pro Termin Heike Müller <a href="http://www.pрана-steinheim.de">www.pрана-steinheim.de</a> <a href="http://www.pranic-healing.de">www.pranic-healing.de</a>
<b>Wochenend-Seminar mit Katrin Langholf</b> „Frau Sein- Heilung und Entfaltung der Weiblichkeit“. Dieses Seminar möchte Frauen darin unterstützen, alte seelische Blockaden zu lösen und sich mit den Wurzeln ihrer Weiblichkeit zu verbinden. <a href="http://www.weiblichkeit-entfalten.de">www.weiblichkeit-entfalten.de</a>	Freitag 16.03. – Sonntag 18.03.12	210 € (erm.160€) Renate Schmekel Fon: 07364 / 5568 Mail: <a href="mailto:renate.schmekel@web.de">renate.schmekel@web.de</a>
<b>„Stimme und Körper im Einklang“ mit Christine M. Grimm</b> Harmonisiere Körper, Geist und Seele durch Atem, Stimme, Bewegung, Perkussion Instrumente und Tanz mit Farbtüchern. <a href="http://www.stimme-im-einklang.de">www.stimme-im-einklang.de</a>	Samstag 18.02.12, 14.00–18.00 Uhr	50€ Margit Kreuzer Fon: 07361 / 975198 Mail: <a href="mailto:info@yogaraum-aalen.de">info@yogaraum-aalen.de</a>
<b>„Befreie Deine Stimme“ mit Christine M. Grimm</b> ... durch Atem, Schallen, Tönen, Obertöne und Chakra-Lieder. Wir sprechen über Lampenfieber und Energie-Blockaden. Auch für „Nicht-Sänger“ geeignet. <a href="http://www.christinagrimmmusic.com">www.christinagrimmmusic.com</a>	Samstag 12.05.12, 14.00–18.00 Uhr	50€ Margit Kreuzer
<b>„Come Together“ Liederabend mit Walter Belge</b> Für alle die Freude am gemeinsamen Singen von Kirtans, Bhajans, Mantras und Liedern aus aller Welt haben.	Freitag 30. 03.12, 20.00 Uhr Freitag 22.06.12, 20.00 Uhr	Margit Kreuzer Fon: 07361 / 975198 Mail: <a href="mailto:info@yogaraum-aalen.de">info@yogaraum-aalen.de</a>
<b>Lu Jong (Tibetisches Heilyoga): Anfängerkurs</b> Übungen die in Verbindung mit bewusster Atmung, geistiger Achtsamkeit, sowie Entspannungs- und Meditationsübungen, Körper und Geist harmonisieren.	Basiskurs „Wirbelsäulenübungen“: 10.03.12, 13.30–17.30 Uhr Aufbaukurs 1 „Beweglichkeit“: 14.04.12, 13.30–17.30 Uhr Aufbaukurs 2 „Vitalorgane“: 05.05.12, 13.30–17.30 Uhr Aufbaukurs 3 „Befindlichkeiten“: 07.07.12, 13.30–17.30 Uhr	40 € = 1 Termin Brigitte Proissl: Fon: 07361 / 9750347 <a href="http://www.heilpraktikerin-aalen.de">www.heilpraktikerin-aalen.de</a>

#### Yoga- und Tanzraum Aalen

Gartenstr. 16c  
 73430 Aalen  
 (Zugang über die Friedrichstr. 19)

