

## KOMPAKT- UND KURZANGEBOTE

**NEU: Breathwalk® – Yoga trifft Walking**  
mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-BW3-2019)  
Sa, 24.08.2019, 10:00 – 12:00 Uhr  
Kosten: 25 €

**Tai Chi bewegt\***  
mit Kathrin Ehrig (Kurs-Nr. T-3-2019)  
am 30./31.08.2019,  
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr  
Kosten: 100 €

**NEU: Einführung YOGA Meditation**  
mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-A3-2019)  
Sa, 07.09.2019, 10:00 – 13:00 Uhr  
Kosten 35 €

**YOGA und ACHTSAMKEIT – ein Weg zu mehr Resilienz**  
mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-A4-2019)  
Sa, 28.09.2019, 10:00 – 13:00 Uhr  
Kosten: 35 €

**NEU: Mit YOGA zu emotionaler Stärke**  
mit Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-A5-2019)  
Sa, 16.11.2019, 10:00 – 13:00 Uhr  
Kosten 35 €

**Tai Chi Chuan Basiskurs\***  
mit Rainer Engelke (Kurs-Nr. T-4-2019)  
am 01./02.11.2019,  
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr  
Kosten: 100 €

**Qigong – Acht Brokate (Basiskurs)\***  
mit Rainer Engelke (Kurs-Nr. Q-2-2019)  
am 29./30.11.2019,  
Fr 18.30 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr  
Kosten: 100 €

**Veranstaltungsort:**  
Badewonne  
Landstraße 71  
31717 Nordsehl

Unser Kennenlern-Angebot für Kurse mit mehr als 6 Terminen: Die erste Kursstunde ist für Sie eine unverbindliche Probestunde. Anmeldung und weitere Informationen (wie die Datenschutzerklärung) unter [www.yogazentrum-schaumburg.de](http://www.yogazentrum-schaumburg.de) oder unter Telefon 057 21 / 898 24 22. Bitte 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 erstattungsfähig. Für Versicherte der AOK Niedersachsen mit Präventionsgutschein sind diese Angebote zweimal pro Jahr kostenfrei.



**YOGAZENTRUM  
SCHAUMBURG**

# PROGRAMM 2. HALBJAHR 2019

**Neue Kurse in neuen Räumen:  
ab August 2019  
im Gymnastikraum  
der Badewonne Nordsehl**

**YOGA · YOGA FÜR SENIOREN  
TAI CHI CHUAN · QIGONG  
BREATHWALK® · FITNESS-TANZ  
STRESSBEWÄLTIGUNG**

## KURSANGEBOTE AB AUGUST 2019

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E9-2019)  
Kursbeginn: Mo, 12.08.2019, 16.30 – 17.30 Uhr  
8 x montags (bis 30.09.2019)  
Kosten: 80 €

### Yogakurs Mittelstufe\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-M7-2019)  
Kursbeginn: Mo, 12.08.2019, 18.00 – 19.30 Uhr  
8 x montags (bis 30.09.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E10-2019)  
Kursbeginn: Di, 13.08.2019, 17.30 – 19.00 Uhr  
8 x dienstags (bis 01.10.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs für Einsteiger (Aufbaukurs)\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E11-2019)  
Kursbeginn: Di, 13.08.2019, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x dienstags (bis 01.10.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs Mittelstufe und Fortgeschrittene\*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M8-2019)  
Kursbeginn: Mi, 14.08.2019, 17.30 – 19.00 Uhr  
8 x mittwochs (bis 02.10.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs Mittelstufe\*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M9-2019)  
Kursbeginn: Mi, 14.08.2019, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x mittwochs (bis 02.10.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E12-2019)  
Kursbeginn: Fr, 09.08.2019, 9.00 – 10.30 Uhr  
8 x freitags (bis 04.10.2019)  
Kosten: 115 €

### Tanz dich fit! – Aerobic Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-3-2019)  
Kursbeginn: Do 15.08.2019, 20.15 – 21.15 Uhr  
7 x donnerstags (bis 26.09.2019)  
Kosten: 70 €

## KURSANGEBOTE AB OKTOBER 2019

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E13-2019)  
Kursbeginn: Mo, 21.10.2019, 16.30 – 17.30 Uhr  
8 x montags (bis 09.12.2019)  
Kosten: 80 €

### Yogakurs Mittelstufe\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-M10-2019)  
Kursbeginn: Mo, 21.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr  
8 x montags (bis 09.12.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E14-2019)  
Kursbeginn: Di, 22.10.2019, 17.30 – 19.00 Uhr  
8 x dienstags (bis 10.12.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs für Einsteiger (Aufbaukurs)\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E15-2019)  
Kursbeginn: Di, 22.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x dienstags (bis 10.12.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs Mittelstufe und Fortgeschrittene\*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M11-2019)  
Kursbeginn: Mi, 23.10.2019, 17.30 – 19.00 Uhr  
8 x mittwochs (bis 11.12.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs Mittelstufe\*

KL: Thomas Held (Kurs-Nr. Y-M12-2019)  
Kursbeginn: Mi, 23.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr  
8 x mittwochs (bis 11.12.2019)  
Kosten: 115 €

### Yogakurs für Einsteiger\*

KL: Magdalena Maaß (Kurs-Nr. Y-E16-2019)  
Kursbeginn: Fr, 25.10.2019, 9.00 – 10.30 Uhr  
8 x freitags (bis 13.12.2019)  
Kosten: 115 €

### Tanz dich fit! – Aerobic Dance

KL: Ulrike Hurrelmeyer (Kurs-Nr. Z-4-2019)  
Kursbeginn: Do 24.10.2019, 20.15 – 21.15 Uhr  
7 x montags (bis 19.12.2019)  
Kosten: 70 €