

Programm 2011 Stand 6. Februar 2012

Stillcafé (kostenlos)

Findet zur Zeit leider nicht statt

Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen:

Die Abmeldung von Kursen muss schriftlich bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn erfolgen, ansonsten ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Geburtsvorbereitung für Paare

Kursleitung: Kristina Ostmann, freie Hebamme

Donnerstags: 20.00 - 22.00 Uhr

Kurs 2.3: 12.01. - 23.02.12 (Kursgebühr Partner 90 Euro - 7 Kursstunden)

Kurs 2.4: 01.03. - 05.04.12 (Kursgebühr Partner 80 Euro - 6 Kursstunden)

Kurs: 2.5: 19.04. - 31.06.12 (Kursgebühr Partner 80 Euro - 6 Kursstunden) fällt am 24.5. aus

Kurs: 2.6: 14.06. - 19.07.12 (Kursgebühr Partner 80 Euro - 6 Kursstunden)

Kurs: 2.7: 30.08. - 11.10.12 (Kursgebühr Partner 90 Euro - 7 Kursstunden)

Geburtsvorbereitung für Paare

Kursleitung: Kristina Ostmann, freie Hebamme

Dienstags: 20.00 - 22.00 Uhr

Kurs 1.13: 27.03. - 15.05.12 (entfällt am 10.04.) Kursgebühr Partner 90 Euro 7 Kursstunden)

Kurs 1.14: 19.06. - 24.07.12 (Kursgebühr Partner 80 Euro - 6 Kursstunden)

Kurs 1.15: 06.11. - 18.12.12 (Kursgebühr Partner 90 Euro 7 Kursstunden)

Wochenendkurs:

Nur samstags 10-13 Uhr u. 14-17 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro für den Partner

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Kurs 1.2: 25.02.12

Kurs 1.3: 31.03.12

Kurs 1.4: 19.05.12

Kurs 1.5: 23.06.12

Kurs 1.6: 21.07.12

Kurs 1.7: 25.08.12

Kurs 1.8: 29.09.12

Kurs 1.9: 10.11.12

Kurs 1.10: 15.12.12

Geburtsvorbereitung für Frauen

Kursgebühr: 10 Euro

Montags 19.45 - 21.345hr

Kursleitung: Cecilie Dally, freie Hebamme

Kurs 6.6: neue Kursdaten folgen

Rückbildungsgymnastik mit Kind

Freitags 9.15 - 10.40 Uhr

Kursleitung: Anja Speckenheuer, freie Hebamme

Kurs 6.7: 13.01. - 24.02.12 (7 x 85 Min) - ausgebucht-

Kurs 6.8. 09.03. - 27.04.12 fällt Karfreitag 6.4. aus)

Rückbildungsgymnastik ohne Kind

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr

Kurs 20.5: 30.11. - 08.02.12 (10x) (entfällt Weihnachten und Neujahr)
(ausgebucht)

Kurs 20.1: 22.02. - 09.05.12 (10 x) entfällt Ostern

Kurs 20.2: 23.05. - 11.07.12 (6x 1,5 Std. + 1 x 1 Std.) 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs 20.3: 22.08. - 10.10.12 (6x 1,5 Std. + 1 x 1 Std.) 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs 20.4: 24.10. - 19.12.12 (8 x 1 Std.)

Rückbildungsgymnastik ohne Kind

Kursleitung: Cecilie Dally, freie Hebamme

Montags 18.15 - 19.15 Uhr

Kurs 20.5: 09.01. - 12.03.2012 (8 x 60 Min) **Einstieg bis 23.1. möglich!**

Rückbildungsgymnastik mit Babymassage

Kursgebühr Babymassage: 56,- Euro

Freitags 13.00 - 15.00 Uhr

Kursleitung: Cecilie Dally, freie Hebamme

Kurs: 11.95: 03.02. - 09.03.2012 - ausgebucht-

Rückbildung für Fortgeschrittene mit Übungspraxis

(die bereits Kurse für Fortgeschrittene besucht haben)

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Kursgebühr: 51 Euro

Mittwochs: 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs:10.8: 04.01. - 15.02.12

Kurs: 10.9: 29.02. - 24.04.12

Rückbildung für Fortgeschrittene mit Übungspraxis

(die bereits Kurse für Fortgeschrittene besucht haben)

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Mittwochs: 19.00 - 20.30 Uhr

Kursgebühr:72 Euro für 10 Stunden (bitte zur ersten Stunde mitbringen)

Kurs 10.1: 04.01. - 15.02.12 (7 x) -ausgebucht-

Kurs 10.2: 29.02. - 25.04.12 (entfällt Ostern) -ausgebucht-

Kurs 10.3: 09.05. - 20.06.12 (von 19.30 - 21.00 Uhr)

Kurs 10.6: 22.08. - 10.10.12 (von 19.30 - 21.00 Uhr)

Kurs 10.7: 24.10. - 05.12.12 (von 19.30 - 21.00 Uhr)

Babymassage

Kursgebühr: 65,- Euro (bitte zur ersten Stunde mitbringen)

Freitags 11.00 - 12.00 Uhr

Kursleitung: Kristina Ostmann, freie Hebamme

Kurs 12.1 : 13.01. - 17.02.12 (6 x) - ausgebucht-

Kurs 12.2: 02.03. - 27.04.12 (7 x) fällt am 6.4. u. 13.4.12 aus)

Kurs 12.3: 04.05. - 29.06.12 (7 x) (fällt am 25.5. u. 22.6.12 aus)

Kurs 12.4: 06.07. - 27.07. und 31.08. - 14.09.12 (7 x)

Kurs 12.5: 21.09. - 02.11.12 (7 x)

Kurs 12.6: 09.11. - 14.12.12 (6 x) (56,- Euro)

PEKiP

Weitere Kurse auf Anfrage

Kursgebühr: 87 Euro (bitte zur ersten Stunde mitbringen)

März/April/Mai 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Montags: 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs 20.5: 12.12. - 27.02.12 -ausgebucht-

Mai/Juni/Juli 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Sandra Kümmel, Erzieherin

Donnerstags: 11.00 - 12.30 Uhr

Kurs 20.6: 15.12. - 01.03.12 (entfällt in den Weihnachtsferien) (ausgebucht)

April/Mai/Juni 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Mittwochs: 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs 20.711: 08.02. - 25.04.12 (ausgebucht)

Juni/Juli/August 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Susann Stenz, Erzieherin

Dienstags: 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs 20.731: 17.01. - 20.04.12 -ausgebucht-

Juli/August/September 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Sandra Kümmel, Erzieherin

Dienstags: 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs 20.75: 22.11. - 07.02.12 (entfällt in den Weihnachtsferien) -ausgebucht-

August/September 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Montags: Uhrzeiten siehe unten

Kurs 20.74: 30.01. - 27.02.12 von 12.15 - 13.45 Uhr

05.03. - 16.04.12 von 9.00 - 10.30 Uhr - ausgebucht-

Juli/August/September 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Mittwochs: 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs 20.721: 30.11. - 15.02.12 (ausgebucht)

Ende Sept./Oktober/November/Anfang Dez. 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Susann Stenz, Erzieherin

Dienstags: 12.15 - 13.45 Uhr

Kurs 20.41: 17.01. - 20.03.12 -ausgebucht-

September/Oktober/November 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Mittwochs: 12.15 - 13.45 Uhr

Kurs 20.751: 11.01. - 14.03.12 -ausgebucht-

Oktober/November/Mitte Dez. 2011 geborene Kinder

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Montags: 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs 20.752: 30.01. - 16.04.12 -ausgebucht-

Dezember 2011/Januar 2012 geborene Kinder

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Montags: 12.15 - 13.45 Uhr

Kurs 20.8: 19.03. - 11.06.2012 (fällt in den Osterferien aus)

Spielgruppe:

Kursgebühr: 75,- Euro (bitte zur ersten Stunde mitbringen)

09/10 geborene Kinder

Kursleitung: Sandra Kümmel

Donnerstags: 9.30 - 11.00 Uhr

Kurs: 15.2.:bitte rufen Sie uns an.

Sat-Yuga Yoga für Schwangere

Ein geburtsbegleitender Kurs für Schwangere vom 4. - 9. Monat. Leichte und sanfte Körperübungen für Becken und Rücken, Atmung, Meditation, Tiefenentspannung und heilende Klänge geben, Deinem Körper und Deinem Kind, die Möglichkeit, Stress und Ungleichgewichte auszugleichen und stärken in Dir das Vertrauen in die natürliche Geburt.

Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr

1. Kursabschnitt: 31.01.12 - 27.03.12 112 € (8x) 21.02.12 kein Unterricht

2. Kursabschnitt: 17.04.12 - 26.06.12 126 € (9x) 01.05.12 / 29.05.12 kein Unterricht

(evtl. Terminänderungen sind vorbehalten)

Kursleitung: Saphira, Yoga - Lehrerin:

Teilnahmebedingungen:

1. Die Anmeldung zum Kurs ist verbindlich.
 2. Die gesamte Kursgebühr wird zur ersten Stunde bezahlt.
 3. Teilnehmerinnen, die den Yoga-Kurs abbrechen, erhalten keine Rückerstattung der Kursgebühr.
 4. Yoga - Stunden, die von der Teilnehmerin nicht wahrgenommen werden, können nicht ersetzt werden.
 5. Schwangere können den Kurs bis zur Geburt verlängern.
 6. Schwangere können später in den jeweiligen Kursabschnitt einsteigen, zahlen die anteilige Kursgebühr, Mindestanzahl sollte aber 4 Unterrichtsstunden hintereinander sein.
 7. Schwangere, deren Geburt vor dem Ende des Kursabschnittes liegt, bezahlen die anteilige Kursgebühr bis zur Geburt.
- Wichtig! Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, und wenn möglich, 2 dickere Woldecken mitbringen!**
- Passende Kursgebühr zur ersten Stunde mitbringen.**
- Bitte um 17 Uhr da sein, da der Platz eingerichtet werden muss.**

Info./Anmeldung und Bezahlung bei:

Saphira Brimberg, Yoga-Lehrerin
Freisenbruch 14, 44867 Bochum
Fon 02327 586301 / 51800
Email: info@sat-yuga-yoga.de
www.sat-yuga-yoga.de

Yoga und Entspannung für alle

Kursleitung: Tanja Kumpmann Yoga-Lehrerin und Aryurveda Therapeutin

Tanja.Kumpmann@gmx.de, Tel.Nr. 0234/29885381

Sonntags: 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs: aktuelle Kursdaten bitte auf telefonische Anfrage