

Programm 2010 Stand 5.März 2010

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

Kursgebühr: 90 Euro für den Partner

Montags: 19.30 - 21.30 Uhr

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Neu bei Kursen von Miriam Becker:

die ersten beiden Kurstage finden ohne Partner statt, der Partner kommt ab 3. Kurstag dazu. Kosten für den Partner 70 Euro

Kurs 1.1. : 11.01. - 22.02.10

Kurs 1.2. : 01.03. - 26.04.10 (ausgebucht)

Kurs 1.3.: 10.05. - 28.06.10

Kurs 1.4.: 06.09. - 18.10.10

Wochenendkurs:

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

Kursgebühr: 60 Euro für den Partner

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Kurs 2.3.: 20.03.10

Kurs 2.4.: 08.05.10

Kurs 2.5.: 19.06.10

Kurs 2.6.: 14.08.10

Kurs 2.7.: 25.09.10

Kurs 2.8.: 06.11.10

Kurs 2.9.: 18.12.10

Geburtsvorbereitung für Paare

Kursgebühr: 90 Euro für den Partner

Dienstags 19.00 - 21.00 Uhr

Kursleitung: Kristina Ostmann, freie Hebammen

Kurs 5.4: 09.03. - 27.04.10 (entfällt am 06.04.10)

Kurs 5.5: 11.05. - 29.06.10 (entfällt am 25.05.10)

Geburtsvorbereitung für Frauen

Donnerstrags 19.30 - 21.30 Uhr

Kursleitung: Anja Speckenheuer, freie Hebamme

Kurs 6.1: 25.03. - 06.05.10

Rückbildungsgymnastik mit Kind

Freitags 9.15 - 10.30 Uhr

Kursleitung: Anja Speckenheuer, freie Hebamme

Kurs 8.1: 12.03. - 30.04.10 (Karfreitag 2.4. entfällt)

Rückbildungsgymnastik ohne Kind

Montags 18.00 - 19.20 Uhr (7 Einheiten)

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Kurs 20.2.: 15.03. - 03.05.10 (ausgebucht)

Kurs 20.3.: 17.05. - 05.07.10

Kurs 20.4.: 06.09. - 18.10.10

Kurs 20.5.: 25.10. - 13.12.10 (entfällt am 1.11.10)

Mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr (10 Einheiten)

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Kurs 3.1.: 27.01. - 31.03.10 (ausgebucht)

Kurs 3.2.: 14.04. - 16.06.10

Kurs 3.3.: 01.09. - 03.11.10

Rückbildung für Fortgeschrittene

Kursgebühr: 50 Euro (bitte zur ersten Stunde mitbringen)

Mittwochs: 19.15 - 20.15 Uhr

Kursleitung: Miriam Becker, freie Hebamme

Kurs 10.5: 17.03. - 26.05.10

Rückbildungsgymnastik mit Babymassage

Kursgebühr Babymassage: 65,-Euro

Freitags 11.00 - 13.00 Uhr

Kursleitung: Kristina Ostmann, freie Hebamme

Kurs 11.6: 12.02. - 26.03.10

Kurs 11.7: 16.04. - 04.06.10 entfällt am 28.05.

Kurs 11.8: 18.06. - 30.07.10 entfällt am 25.06. **Gebühr:56,- Euro (6 Einheiten)**

Babymassage

Kursgebühr: 65,- Euro

Donnerstags 13.45 - 14.45 Uhr

Kursleitung: Kristina Ostmann, freie Hebamme

Kurs 12.2: 28.01. - 11.03.10 (ausgebucht)

Kurs 12.3: 15.04. - 17.06.10 (entfällt am 27.5.)

Kurs 12.4: 01.07. - 05.08.10 **Gebühr: 56,- Euro (6 Einheiten)**

Pekip

Weitere Kurse auf Anfrage

Kursgebühr: 87 Euro

April/Mai/Juni 09 geb. Kinder

Kursleitung: Andrea Kalveram Dipl.-Pädagogin

Mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs: 14.20: 03.02. - 21.04.10

Juni/Juli/August 09

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Montags 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs: 14.11: 07.12. - 15.03.10

Kurs: 14.12: 22.03. - 14.06.10

August/September/Oktober 09

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Montags 12.15 - 13.45 Uhr

Kurs: 14.41: 11.01. - 12.04.10 ausgebucht (entfällt am Rosenmontag 15.2.10)

Kurs: 14.42: 19.04. 28.06.10

August/September/Oktober 09

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Montags 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs: 14.50: 07.12. - 15.03.10 Neustart (ausgebucht)

Kurs: 14.51: 22.03. - 14.06.10

September/Oktober/November 09

Kursleitung: Susann Stenz, Dipl. Soz.arbeiterin

Dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs: 16.10: 05.01. - 16.03.10 (entfällt am 26.1.) Neustart (ausgebucht)

September/Oktober/November 09

Kursleitung: Susann Stenz, Dipl. Soz.arbeiterin

Dienstag 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs: 16.11: 16.02. - 04.05.10 (entfällt am 30.03. u. 06.04.10) Neustart

November/Dezember 09

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Mittwochs 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs: 16.12: 03.02. - 21.04.10

Dezember 09/Januar/Februar 2010

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Mittwochs: 12.15 - 13.45 Uhr

Kurs: 16.13: 14.04. - 23.06.10 (entfällt am 02.06.10.) Neustart

Januar/Februar/März 2010

Kursleitung: Andrea Kalveram, Dipl. Pädagogin

Mittwochs: 9.00 - 10.30 UHR

Kurs: 16.14: 28.04.- 14.07.10 (entfällt am 02.06. u. 30.06.10) Neustart

NEU: PEKIP am Samstag

Kursgebühr für 10 x 1,5 Std. 87,- Euro

März/April 2010 geb. Kinder

Kursleitung: Sandra Kümmel

Samstags: 10.00 - 11.30 Uhr

Kurs 30.1: Start am 05.06.10

Spielgruppe:

Kursgebühr: 75,- Euro

07-08 geborene Kinder

Kursleitung: Sandra Kümmel

Donnerstags: 9.30 - 11.00 Uhr

Kurs: 15.13: 07.01. - 18.03.10 (entfällt am 11.03.10)

Kurs: 15.16: 01.04. - 01.07.10 (entfällt am 13.5./20.5./27.5./3.6.10)

08-09 geborene Kinder

Kursleitung: Sanda Kümmel

Donnerstags: 11.15 - 12.45 Uhr

Kurs: 15.14: 07.01. - 11.03.10 (entfällt am 11.03.10)

Kurs: 15.17: 01.04. - 01.07.10 (entfällt am 13.5./20.5./27.5./3.6.10)

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.

Zeit : Dienstag 17.15 - 18.45 Uhr

Kursabschnitt: 19.01. - 16.03.10 108 € (9x)

Kursabschnitt: 08.06. - 13.07.10 72 € (6x)

Kursabschnitt: 02.08. - 28.09.10 60 € (5x)

Kursabschnitt: 26.10. - 21.12.10 108 € (9x)

(ev. Terminänderungen sind vorbehalten)

Kursleitung: Saphira, Yoga - Lehrerin

Weitere individuelle Teilnahmemöglichkeiten:

1. Schwangere können den Kurs bis zur Geburt verlängern.
2. Schwangere, können später in den jeweiligen Kursabschnitt einsteigen und zahlen die anteilige Kursgebühr, Mindestanzahl sollte aber 6 Unterrichtsstunden hintereinander sein.
3. 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 Wolldecken 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

e-mail: info@sat-yuga-yoga.de

www.sat-yuga-yoga.de

Yoga und Entspannung für alle

Kursleitung: Tanja Kumpmann Yoga-Lehrerin und Ayurveda Therapeutin

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

Sonntags: 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs: aktuelle Kursdaten bitte auf telefonische Anfrage

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und Wolldecke mitbringen.

