Anmeldung



Zweitschrift für Ihre Unterlagen

Herbert Engel • Drachenfelsstr. 57, 50939 Köln www.wege-in-die-mitte.de

| Name: | | | | | |
|---|--|--------|---|--|--|
| Straße: | | | | | |
| PLZ, Ort: | | | | | |
| Tel.: | | | | | |
| Email: | | | | | |
| Hiermit melde ich mich verbindlich für das folgende Kursangebot von Herbert Engel an: | | | | | |
| Kurszeitra | um: | | _ | | |
| Kursart (bi | itte ankreuzen): | | | | |
| □ Feldenkra | ais® | | € | | |
| □ Feldenkra | ais® für Yoga-Übende (Zoom-Kurs) | | € | | |
| □ Yoga Mittelstufe/Geübte | | | € | | |
| □ Yoga für alle Stufen | | | | | |
| Die Anmeldung wird gültig, wenn der Kursbeitrag auf dem Konto eingegangen ist. Danach erhalten Sie den Einladungslink sowie die Datenschutzerklärung per Email. | | | | | |
| Bitte verwend Kontoverbind | den Sie für Ihre Zahlungen nur die fol dung: | lgende | | | |
| Herbert Engel • Norisbank Berlin IBAN: DE87 7602 6000 0299 2642 00 BIC: NORSDE71XXX | | | | | |
| | benstehend abgedruckten Allgemeine dingungen habe ich gelesen und akz | | | | |
| Datum | Unterschrift | | _ | | |

Preise in €

- Feldenkrais®
- pro Kurstermin (75min) 15,-€
- Feldenkrais® für Yoga Übende pro Kurstermin (90min) 15,- €
- Yoga Mittelstufe / Geübte
- pro Kurstermin (90min) 15,-€
- Yoga für alle Stufen pro Kurstermin (180min) 35,- €

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Bei kurzfristiger Krankheit des Kursleiters können Kurstermine ausfallen. Für ausgefallene Termine werden Nachholtermine angeboten.

Kursteilnehmer erhalten von jedem Kurstermin eine Audioaufnahme; bei Zoom-Kursen zusätzlich eine Videoaufzeichnung des Kurses zum Download ausschließlich zur privaten Nutzung. Wegen Krankheit oder Urlaub versäumte Termine können so nachgeholt werden.

Die Kursteilnehmer sind für sich und ihre persönlichen Wertgegenstände selbst verantwortlich. Eine Haftung wird nicht übernommen.

Kursteilnehmer/innen können innerhalb eines Kurses bis zu drei ermäßigte Einzelstunden in Funktionaler Integration (Feldenkrais) zum Preis von 50,- € je 75min buchen.

Der Kursleiter hat das Recht, aus wichtigem Grund (z.B. schwere Erkrankung) einen Kurs vor Kursende fristlos zu kündigen. In diesem Fall haben Schüler/innen keinen Anspruch auf Erbringung der gebuchten Leistungen. Zuviel gezahlte Kursgebühren werden zurückerstattet.

Anmeldung



Zweitschrift für Ihre Unterlagen
Herbert Engel • Drachenfelsstr. 57, 50939 Köln

www.wege-in-die-mitte.de

| Name: | | |
|-----------------------------|---|---------|
| Straße: | | |
| PLZ, Ort: | | |
| Tel.: | | |
| Email: | | |
| | melde ich mich verbindlich für das fo Kursangebot von Herbert Engel an: | olgende |
| Kurszeitra | ium: | |
| Kursart (b | itte ankreuzen): | |
| □ Feldenkr | ais® | € |
| □ Feldenkr | ais® für Yoga-Übende (Zoom-Kurs) | € |
| □ Yoga Mit | telstufe/Geübte | € |
| □ Yoga für | alle Stufen | € |
| Konto einge | ung wird gültig, wenn der Kursbeitrag gangen ist. Danach erhalten Sie den nk sowie die Datenschutzerklärung p | |
| Bitte verwen Kontoverbin | den Sie für Ihre Zahlungen nur die fo dung: | olgende |
| | Herbert Engel • Norisbank Berlin BAN: DE87 7602 6000 0299 2642 0 BIC: NORSDE71XXX | |
| | benstehend abgedruckten Allgemeir edingungen habe ich gelesen und ak | |
| Datum | Unterschrift | |

Wege in die Mitte Yoga und Feldenkrais®

2. Quartal 2024

Kursleitung: Herbert Engel



Herbert Engel Wege in die Mitte

Info: 0160-755 8053 www.wege-in-die-mitte.de



Präsenzkurse

im Evangelischen Familien- und Gemeindezentrum - mittendrin • Mathildenstr. 32. Köln-Deutz

Feldenkrais®

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr

03. April - 12. Juni

10 Termine á 75min plus eine Einzelstunde (60min) in

Funktionaler Integration Kursgebühr: 150,- € kein Kurs: 1.Mai

Mindestteilnehmerzahl: 6

Yoga für Mittelstufe & Geübte

mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit

Thema: Stützhaltungen Mittwoch 19:00-20:30 Uhr

03. April - 12. Juni 10 Termine á 90min Kursgebühr: 150,- € kein Kurs: 1.Mai

Mindestteilnehmerzahl: 8

Zoom-Kurse:

Feldenkrais® für Yoga Übende

Donnerstag 17:30-18:45 Uhr

04. April - 06. Juni

8 Termine á 75min inkl. eine Einzelstunde (60min) in

Funktionaler Integration. Kursgebühr: • 120,- €

kein Kurs: 09. und 30. Mai Mindestteilnehmerzahl: 4 geb. 14.03.1955 in Karlsruhe
 Theologe • Heilpraktiker in Psychotherapie
 (Integrative Therapie) • Yogalehrer (BDY) • zertifizierter Feldenkrais-Practicioner (FVD)

- seit 1975 regelmäßige Yogapraxis im Hatha-Yoga • 1985 Yogalehrerausbildung (Hatha-Yoga) im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) • 2000-2003 • Ausbildung im Yoga der Energie an der Deutschen Akademie des Yoga der Energie, Düsseldorf
- 2005-2018 Leitung des Lebensraum Köln, Zentrum für Psychotherapie, Yoga und Meditation in Köln-Deutz
- 2015-2018 Ausbildung zum zertifizierten Feldenkrais® Practicioner am Feldenkraiszentrum Chava Shelhav, Mechernich-Vussem

Mitgliedschaften

- Berufsverband Akademischer PsychotherapeutInnen (BAP)
- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY)
- C.G. Jung-Gesellschaft Köln e.V.
- Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie (DGIB)
- Feldenkrais Verband Deutschland (FVD)





Wege in die Mitte Yoga und Feldenkrais® 2. Quartal 2024

Kursleitung: Herbert Engel



Kursinhalte:

Yoga für Mittelstufe & Geübte mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit

In diesem Kurs werden Abfolgen klassischer Yogastellungen (Asanas) und Bewegungsfolgen (Karanas) geübt. Dabei wird das Einnehmen einzelnen anspruchsvollerer Asanas immer wieder durch Elemente aus der Feldenkrais®-Arbeit vorbereitet bzw. vertieft.

Feldenkrais® Lektionen in Bewußtheit durch Bewegung

Feldenkrais® ist geeignet für alle, die ihren Körper und seine Möglichkeiten besser kennenlernen, ihre Handlungsspielräume erweitern und ihre Art, sich im Alltag leicht und schmerzfrei zu bewegen, verbessern wollen. Forschend, spielerisch und ohne Anstrengung führst du kleinschrittige Bewegungsabläufe durch. Manchmal am Boden liegend, zuweilen auch im Sitzen, Stehen oder Gehen.

Feldenkrais® für Yoga Übende mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit

In diesem Kurs werden klassische Yogastellungen durch Lektionen aus der Feldenkraisarbeit vorbereitet. Der Kurs ist auch geeignet für alle, die Probleme oder sogar Schmerzen bei der Ausführung von klassischen Yogastellungen haben, wie z.B. der Rückbeuge in Bhujangasana (Kobra) und Dhanurasana (Bogen), der Vorbeuge in Paschimottanasana oder Janu Shirshasana aber auch dem Halten des Gleichgewichts auf einem Bein (wie z.B. im Vrkshasana, dem Baum).

Zum Programm der Stunden gehören neben den Feldenkrais®-Elementen auch klassische Bewegungsfolgen aus dem Yoga wie z.B. der Sonnengruß (Suryanamaskar) und Entspannungs- und Ruheübungen wie z.B. Shavasana.