



**Impulse e.V.**

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

# **Fachfortbildung**

## **Einsteigerkurs Yoga**

**- Welche Yogawege gibt es und auf welche Weise wirken diese? Wie finde ich den Einstieg und worauf sollte ich achten? -**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12  
info@impulse-schule.de  
www.impulse-schule.de  
Sparkasse Wuppertal  
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42  
BIC WUPSDE33

## **Einsteigerkurs Yoga**

„Yoga“ ist längst in aller Munde und die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele in zahlreichen Studien belegt. Doch wo fängt man in diesem Wust von Angeboten an? Was genau ist eigentlich Yoga? Welchen der verschiedenen Yogawege sollte ich einschlagen? Wodurch unterscheiden sich diese und auf welche Weise wirken sie?

Dieser Kurs bietet Ihnen weitaus mehr, als nur eine erste Orientierung über die Vielzahl an Yogawegen. In einer Mischung aus Theorie und Praxis können Sie die positive Wirkung der verschiedenen Yogawege und deren Praktiken gleich selbst erleben! So können Sie sich selbst davon überzeugen, dass Yoga weitaus mehr ist, als nur eine Art „besserer Gymnastik“.

Lernen Sie verschiedene Yogaübungen (Asanas) für Einsteiger kennen sowie auch verschiedenste Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken - und vieles mehr!

Finden Sie Antworten auf verschiedene Fragen: Wie finde ich das passende Yogastudio? Und welches Yoga passt am besten zu mir? Wie kann ich die erlernten Yogapraktiken mehr und mehr in den Alltag integrieren? Gibt es auch Yoga ohne „spirituellen Hokusfokus“? Und wie geht es weiter, wenn der Einstieg ins Yoga gefunden ist?

Dieses Seminar bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in die Welt des Yoga und Raum, die ganz eigenen Fragen rund um´s Yoga zu klären. Sie erhalten darüber hinaus ein kompaktes Grundwissen über die vielfältigen Elemente des Yoga, die Wirkungsweisen, Methoden und deren Hilfsmittel - und üben dieses unter Anleitung der Dozentin.

**Dozent/in:**

Andrea Seifert, Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin

**Seminarzeiten:**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)  
Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Seminarort:** Wuppertal

**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de) unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

**Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit**

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**Seminarausfall**

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

## Anmeldung zu einem Seminar

**Online-Seminaranmeldung:** Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de), dann „Login Online-Studienzentrum“.

**Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post:** Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: \_\_\_\_\_

Seminarort: \_\_\_\_\_

Termin/e: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_