

Meditation, Kinesiologie, Stressbewältigung

Meditation für Kranke und Verstorbene - Rigpa

Beate Dirkschnieder

Die offenen Abende wenden sich an Menschen aller Lebens- und Glaubensrichtungen. Ziel ist es, die spirituelle Dimension im Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod persönlich zu erfahren und die Fähigkeit zu entwickeln, mit Verlust und Vergänglichkeit im eigenen Leben umzugehen. Durch Meditation, Kontemplation und Visualisation erwecken wir liebevolle Güte, Offenheit und Mitgefühl.

Kurs Montag **jeden 1. Montag im Monat**
(außer in den üblichen Ferienzeiten)
Raum ③ 18.00 - 19.30 Uhr **! Kosten: Dana (Spende)**

Ausbildung Integrative Kinesiologie

Beppo und Elke Hannemann

Die Ausbildung umfasst 9 Wochenenden in monatlichen Abständen. Die Schwerpunkte liegen sowohl auf der Vermittlung und dem Üben der kinesiologischen Arbeitsmethoden als auch auf dem persönlichen Entwicklungsprozess der Teilnehmer. Am Ende der Ausbildung ist jeder Teilnehmer befähigt, sowohl für den eigenen Prozess und das eigene Umfeld als auch selbstständig in der freiberuflichen Arbeit mit Klienten Stressthemen herauszufinden und aufzulösen.

Ausbildung Sa/So **09.30 - 18.30 Uhr** **Raum ①②**
19./20.9., 24./25.10., 21./22.11.20 200,- Euro je Wochenende
2021: Die 6 verbleibenden Termine sind noch nicht festgelegt.



Stressbewältigung im Alltag

Agnes Schneider

Präventionskurs: Anerkennung gemäß § 20 SGB: Bezuschussung der Kosten durch Ihre Krankenkasse. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen in der modernen Gesellschaft. Immer mehr Menschen fühlen sich den Anforderungen und Ansprüchen, ob im Beruf oder im Privatleben, kaum noch gewachsen. Folgen von chronischem Stress sind häufig gesundheitliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Nackenverspannungen, Schlafstörungen etc. Dieser Kurs hat das Ziel, Ihre Stressbewältigungskompetenzen zu unterstützen und die Stressverarbeitung zu verbessern. Verschiedene Belastungssituationen erfordern verschiedene Methoden der Bewältigung. Sie erlernen neue Bewältigungs- und Erholungskompetenzen, um mit Belastungen gelassener umzugehen.

Kurs Freitag **18.45 - 20.15 Uhr** **Raum ①②**
23.10. - 11.12. 8 mal **! 195,- Euro**

Alle Kontaktdaten siehe Seite „Kursleiterinnen“

Körperarbeit, Tanztherapie

Leicht und beweglich mit CANTIENICA®

Annett Walbe

Haben Sie manchmal Probleme mit Schultern, Rücken, Knie oder Becken? Die CANTIENICA®-Methode geht davon aus, dass man mit gezielten Übungen die meisten dieser Beschwerden lindern oder deutlich verbessern kann.

Wichtig ist dafür die Arbeit an der Körperhaltung im Ganzen, an der Ausrichtung der Wirbelsäule und des Beckens. Jede Übung bezieht den ganzen Körper ein – Knochen, Muskeln, Faszien – und bewirkt mehr Länge und Leichtigkeit. Gleichzeitig wird die Wahrnehmung für die eigene Haltung geschult, damit Sie auch im Alltag aufrecht und beweglich bleiben. (max. 8 TeilnehmerInnen)

Kurs Donnerstag **18.00 - 19.00 Uhr** **Raum ②**
06.02. - 19.03. 7 Abende **! 91,- Euro**

Kurs Donnerstag **18.00 - 19.00 Uhr** **Raum ②**
29.10. - 10.12. 7 Abende **! 91,- Euro**

Workshop Sonntag **11.00 - 15.00 Uhr**
14.06. & 06.12. 50,- Euro

Themen:
Aufrecht und beweglich
Die Mitte finden - Training für die Beckenmuskulatur

Tanztherapie für Frauen

Agnes Schneider

Die Tanztherapie ist eine kreative Psychotherapie. Inneres Erleben wird nicht nur wahrgenommen, sondern über den Körper in Bewegung ausgedrückt. Schwerpunktartig erforschen wir die weiblichen Lebensphasen: Die Lebendigkeit und Intuition des Inneren Kindes, der lustvollen jungen Frau, der mütterlichen fürsorglichen Frau, der Schönheit der reifen Frau, den unerschrockenen Mut der weisen alten Frau. Auch wenn wir noch nicht alle Lebensstadien selbst durchlebt haben, können wir uns mit ihren Kräften und ihren Wünschen an uns in der Gegenwart verbinden. Wir alle kennen Frauen in diesen unterschiedlichen Lebensphasen, haben Vorstellungen darüber, die bewusst und überprüft werden können.

Auch Möglichkeit zur Einzelarbeit.

Workshops

Raum ①
1. Halbjahr 11.30 - 17.00 Uhr
Sonntag, 15.03. 65,- Euro
2. Halbjahr 11.30 - 17.00 Uhr
Samstag, 28.11. 65,- Euro



Präventionskurs

Resilienztraining LOOVANZ - Widerstandsfähigkeiten stärken!

Agnes Schneider

Präventionskurs: Anerkennung gemäß § 20 SGB. Bezuschussung der Kosten durch Ihre Krankenkasse. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Im Leben Herausforderungen zu nutzen, Veränderungen anzunehmen und Krisen zu meistern? Wie schaffen wir das und bleiben dennoch belastbar, leistungsstark und geben uns selbst genügend Raum für eigene Bedürfnisse? Dafür brauchen wir Widerstandskräfte. Das geprüfte Resilienztraining nach LOOVANZ ist darauf ausgerichtet, personale und soziale Gesundheitsressourcen gezielt zu fördern. Ressourcen sind wichtig als Widerstandsfähigkeiten, um Alltagsbelastungen zu bewältigen und das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und zu steigern. LOOVANZ steht für die folgenden Faktoren, die sich ein Leben lang trainieren lassen: Lösungsorientierung, Optimismus, Opferrolle verlassen und Rollenverhalten, Verantwortungsübernahme, Akzeptanz, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung, Zielorientierung.

Kurs Freitag **18.45 - 20.15 Uhr** **Raum ①②**
07.02. - 17.04. 10 mal **! 240,- Euro**

Teilnahmebedingungen

Anmeldung nur schriftlich bei den Kursleiterinnen

Die Teilnahme ist nur möglich nach vorheriger schriftlicher Anmeldung und Zahlung der Kursgebühren entweder bar oder durch Überweisung **bei der jeweiligen Kursleiterin**. Die Teilnahme an den Kursen und Seminaren geschieht in Eigenverantwortung. Eine Haftung für Schäden, Verlust oder Unfälle an Personen oder Sachgegenständen kann durch die Kursleiterin nicht übernommen werden.
Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Agnes Schneider

IBAN: DE 61 480 501 6100 4755 7996 • BIC: SPBIDE33XXX

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Unterschrift: _____

**Zentrum für Yoga und Buddhismus
Therapie und Supervision**

Oelmühlenstraße 13 • 33604 Bielefeld
Büro: 0521/52201955
E-Mail: info@yoga-meditieren.de
www.yoga-meditieren.de



Yoga- und Meditationsraum

Jahresprogramm 2020



**Zentrum für
Yoga und Buddhismus
Therapie und Supervision**



Januar bis Dezember 2020

Kurse und Seminare

Veranstaltungsort
Oelmühlenstraße 13
33604 Bielefeld

Büro: 0521/52 20 19 55

E-Mail: info@yoga-meditieren.de
www.yoga-meditieren.de
www.yoga-meditieren.de

Kursleiterinnen, Informationen

Zentrumsleitung: Agnes Schneider

Agnes Schneider, Dr. P. H. (Public Health), Dipl. Soziologin, Heilpraktikerin/Psychotherapie, Yogalehrerin, Tanztherapeutin (BTD), systemische Supervisorin (IFS), Lehrende am Oberstufen-Kolleg

- seit 1984 Leitung von Yoga- und Meditationskursen sowie Fortbildungen. Ich unterrichte Yoga nach S. Rajagopalan, ein auf Achtsamkeit, bewusste Bewegung und Atemarbeit ausgerichteter Yoga in Verbindung mit Vipassana-Meditation und Mitgeföhlsmeditationen,
- seit Beginn der 80er Jahre Schulung in Vipassana-Meditation,
- seit Mitte der 90er Jahre Arbeit mit buddhistischer Psychologie, Tara-Rokpa-Therapie Prozess (Akong Rinpoche), Ausbildung zur Kursleiterin für Tara-Rokpa-Elementenarbeit, tibetisch-buddhistische Meditationspraxis in Rigpa,
- seit 1994 Arbeit als Tanztherapeutin mit Gruppen und Einzelnen,
- seit 2002 arbeite ich als systemische Supervisorin mit Gruppen, Einzelnen und in Institutionen
- zertifizierte Kursleiterin für Resilienz-Training, Stressmanagement-Training, Entspannungstraining für Kinder, PMR

Anmeldung für Kurse von Agnes Schneider
 Tel.: 0521/52201955 und Vermietung
 Oelmühlenstraße 13, 33604 Bielefeld
 E-Mail: info@yoga-meditieren.de

Es besteht die Möglichkeit, die Räume
 Yogaraum-1 (80 qm), zusätzlich separate Küche
 Yogaraum-2 (55 qm), zusätzlich separate Küche
 Meditationsraum (20 qm), Teeküchennutzung
 für fortlaufende Kurse, Wochenendseminare, Therapiestunden zu mieten, soweit freie Zeiten bestehen.

Annett Walbe, Lehrerin und CANTIENICA®- Körperarbeit

- seit 2015 Ausbildung in der CANTIENICA®-Methode (2015/16 Powerprogramm, Beckenbodenprogramm in Wien und Karlsruhe, 2018 Rückenprogramm bei Benita Cantieni in Zürich)
- seit 2016 regelmäßige Leitung von CANTIENICA®-Kursen und Workshops in Bielefeld

Anmeldung: E-Mail: anwalbe@gmx.net
 www.cantienica-bielefeld.de

Meditation nach tibetischer Tradition – Rigpa

Info: Johanna Buchheim, Tel.: 0521/136 85 51

Meditation für Kranke und Verstorbene – Rigpa

Info: Beate Dirkschnieder, beate.dirkschnieder@t-online.de
 oder: bielefeld@rigpa.de

Ausbildung Integrative Kinesiologie

Beppo Hannemann

- dreijährige Ausbildung in „Postural Integration und psychodynamische Körper- und Energiearbeit“
- seit 2000 mehrjährige Aus- und Fortbildungen in Kinesiologie
- seit 2007 Ausbilder für Integrative Kinesiologie

Elke Hannemann

- seit 2005 als Kinesiologin selbständig tätig
- seit 2015 Dozentin im Institut für integrative Kinesiologie

Anmeldung: Beppo und Elke Hannemann
 Tel.: 0521 - 68 714
 beppo@kinesiologie-hannemann.de
 elke@kinesiologie-hannemann.de
 www.kinesiologie-hannemann.de

Yoga



Yoga führt zur bewussten Erfahrung von uns selbst. Wir erleben und gestalten Leben mit dem Körper, der unser „Haus“ ist. Yoga-Übungen, d.h. Bewegungsabfolgen von Anspannung und Entspannung vertiefen die Selbstwahrnehmung und stärken das Körperbewusstsein. Durch die innerkörperliche Erfahrung können wir Muster unserer Lebendigkeit, das Festhalten von und Festgehalten sein durch Spannungen und Gedanken erfahren und Gesetzmäßigkeiten des Geistes begreifen. Lebensenergien werden spür- und nutzbar und können fließen. Die Energie des Atems führt uns in die Yogaübungen und über Pranayamaübungen lernen wir den Atem zu schulen und zu leiten. Auch in der Meditation beginnen wir mit der beständigen Konzentration auf den lebensbestimmenden Atem, um von hier aus die Aufmerksamkeit und die Bewusstheit auf die „stille“ Beobachtung und Erfahrung des lebendigen Selbst im Raum

auszudehnen. Wir können ein tieferes Verständnis dafür entwickeln, dass Leben Bewegung und Fluss bedeutet und dass wir uns der Veränderlichkeit und dem Fluss anvertrauen können.

Sofern freie Plätze zur Verfügung stehen, besteht für alle genannten Kurse die Möglichkeit zu einem späteren Zeitpunkt einzusteigen. Teilzahlung ist nach Absprache möglich. Bei persönlicher Teilnahmeverhinderung können ausgefallene Abende in anderen Kursen nachgeholt werden. Auch die Yoga-Angebote am Wochenende und die Meditationsnachmittage können nach Absprache als Ausgleich kostenfrei besucht werden.

Die Yoga-Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention anteilig bezuschusst.

1. Halbjahr	KURS	ZEIT	TERMINE	ABENDE	KOSTEN	Ermäßigt
<i>Bei Belegung beider Kurse ermäßigt (10%)</i>						
Montag						
	Kurs 1	I. Quart. 18.00 – 19.40 II. Quart. 18.00 – 19.40	13.01. – 30.03. 20.04. – 29.06.	12 Abende 10 Abende	180,- 150,-	Gesamt 297,-
	Kurs 2	I. Quart. 20.00 – 21.40 II. Quart. 20.00 – 21.40	13.01. – 30.03. 20.04. – 29.06.	12 Abende 10 Abende	180,- 150,-	Gesamt 297,-
Dienstag						
	Kurs 3	I. Quart. 16.45 – 18.00 II. Quart. 16.45 – 18.00	04.02. – 24.03. 21.04. – 23.06.	8 Abende 8 Abende	104,- 104,-	Gesamt 188,-
	Kurs 4	I. Quart. 18.15 – 19.45 II. Quart. 18.15 – 19.45	14.01. – 31.03. 21.04. – 30.06.	12 Abende 10 Abende	168,- 140,-	Gesamt 278,-
Donnerstag						
	Kurs 5	I. Quart. 18.00 – 19.40 II. Quart. 18.00 – 19.40	16.01. – 02.04. 23.04. – 02.07.	12 Abende 9 Abende	180,- 135,-	Gesamt 284,-
	Kurs 6	I. Quart. 20.00 – 21.15 II. Quart. 20.00 – 21.15	13.02. – 02.04. 23.04. – 29.06.	8 Abende 8 Abende	104,- 104,-	Gesamt 188,-
Sonntag		VORMITTAG				
		11.00 – 14.00	29.03. / 28.06.		je 35,-	
<i>Bei Belegung beider Kurse des 1. Halbjahres ermäßigt (10%)</i>						
2. Halbjahr	KURS	ZEIT	TERMINE	ABENDE	KOSTEN	Ermäßigt
Montag						
	Kurs 1	IV. Quart. 18.00 – 19.40	31.08. – 07.12.	13 Abende*	195,-	176,-
	Kurs 2	IV. Quart. 20.00 – 21.40	31.08. – 07.12.	13 Abende*	195,-	176,-
Dienstag						
	Kurs 3	IV. Quart. 16.45 – 18.00	15.09. – 17.11.	8 Abende	104,-	94,-
	Kurs 4	IV. Quart. 18.15 – 19.45	01.09. – 08.12.	13 Abende*	182,-	164,-
Donnerstag						
	Kurs 5	IV. Quart. 18.00 – 19.40	03.09. – 10.12.	13 Abende*	195,-	176,-
	Kurs 6	IV. Quart. 20.00 – 21.15	03.09. – 05.11.	8 Abende	104,-	94,-
Sonntag		VORMITTAG				
		11.00 – 14.00	29.11.		je 35,-	

Alle Yoga-Kurse finden im Raum ❶ statt.

* 12 Abende Krankenkassenzertifiziert + 1 Zusatzabend

In den Ferien und an Feiertagen findet kein Kurs statt.

Meditation

Vipassana-Meditation

Agnes Schneider

Vipassana, eine buddhistische Meditationsmethode, heißt „klarsehen“. Diese „stille Meditation“ stellt die Selbstbetrachtung in den Mittelpunkt und beinhaltet die systematische Entwicklung von Achtsamkeit, um so mehr Einsicht in die wahre Natur allen Daseins zu bekommen. Es werden grundlegende Meditationsübungen vorgestellt, so dass Meditation auch alleine weiterpraktiziert werden kann. Einfache Yogaübungen zwischen den Sitzphasen ermöglichen auch den Ungeübten die Entwicklung von Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit in der Begegnung mit sich selbst.

Kurs	Donnerstag	20.00 - 21.40 Uhr	Raum ❶
	16.01. - 06.02.	4 Abende	60,- Euro

Kurs	Donnerstag	20.00 - 21.40 Uhr	Raum ❶
	12.11. - 10.12.	5 Abende	75,- Euro

Meditationswochenende

Agnes Schneider

Die Wochenenden finden in ländlicher Umgebung statt. Der Bezug zu Natur unterstützt uns darin, den Geist zu beruhigen, uns selbst zu erforschen und den gegenwärtigen Augenblick zu erfahren. Zwischen den Sitzphasen gibt es entweder kürzere Yogaeinheiten (meditatives Yoga) oder Gehmeditationen. Zur Vertiefung der Meditationspraxis werden wir an den Wochenenden auch die inneren und äußeren Elemente auf meditative Weise erforschen aus denen der Körper besteht, als auch die äußere Welt zusammengesetzt ist.

Im Preis enthalten ist ein warmes Mittagessen und Pausengetränke.

Sobi/Einschlingen

Sa/So 06./07.06. Sa. 10.-18.30/So. 10.-16.00 | 160,- Euro
 Sa/So 07./08.11. Sa. 10.-18.30/So. 10.-16.00 | 160,- Euro

Meditationsnachmittage

Agnes Schneider

Raum ❷, ❸ **15.00 - 18.00 Uhr** | 35,- Euro/pro Termin
 Sonntag **29.03. | 28.06. | 29.11.**

Meditation nach tibetischer Tradition - Rigpa

Rigpa Bielefeld: Offene Meditationsabende

An diesen Abenden gibt es Gelegenheit, den Geist in Achtsamkeit zu üben und ihn seine natürliche Ruhe und Klarheit finden zu lassen. Stilles Sitzen, angeleitete Meditation, das Vorlesen aus Texten von Sogyal Rinpoche und anderen Meistern, Mitgeföhls-Praxis und das Singen von Mantren sind die Inhalte der Abende. Es sind alle herzlich eingeladen, die sich für eine grundlegende spirituelle Praxis interessieren.

Kurs	Dienstag	14-tägig
		(außer in den üblichen Ferienzeiten)
Raum ❸	20.15 - 21.45 Uhr	Kosten: Dana (Spende)

Kontakt Daten siehe Seite „Kursleiterinnen“