

# Yoga leben



## Wochenkurse und Einzelunterricht (Stand 9.1.2012)

### **Wöchentlicher Gruppenunterricht\***

Montags	19:00–20:00	Yoga Erwachsene
Dienstags	18:45–20:00	Yoga Erwachsene in Attendorn, Praxis für Krankengymnastik Sandra Stumpf
Mittwochs	19:00–20:00	Yoga Erwachsene
Donnerstags	09:00–10:00	Yoga Erwachsene

\* Wochenkurse über 7-12 Wochen, während der Schulzeit, à 10 Euro je Stunde. Anmeldung erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke/Handtuch

Termine zum Kennenlernen (Drop in) können telefonisch vereinbart werden.

### **Einzelunterricht und individuelle Termine auf Anfrage**

Für Menschen, die lieber alleine üben, oder zu anderen Zeiten, eventuell häufiger und/oder kürzer üben möchten, oder beispielsweise eine bestimmte Zielsetzung haben, für die bietet sich der Einzelunterricht an. Im Einzelunterricht wird ein Yogaprogramm entwickelt, das den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen gerecht wird und zu Hause im eigenen Rhythmus geübt wird.

Dies ist für Kinder, Jugendlicher und Erwachsene, in normalen oder schwierigen Lebenssituationen möglich.

### **Weitere Informationen und Anmeldung:**

Bettina Steinle-Vossbeck  
Repetalstrasse 17  
57439 Attendorn-Riefinghausen

Tel. 0 27 22 – 87 57  
Fax 0 27 22 – 87 58  
bettina@steinle-vossbeck.de



# Reiten für die Seele

reiten und yoga  
steinle-vossbeck

## Individuell gestalteter Unterricht

Unterricht oder „die Seele baumeln lassen“ mit dem Pferd oder auf dem Pferd erfolgt individuell. Im Einzelunterricht wird auf die Wünsche und Bedürfnisse des Einzelnen eingegangen und gleichzeitig wird dies so gestaltet, dass es dem Pferd gegenüber fair und gerecht ist.

Je nach Zielsetzung werden verschiedene Schwerpunkte einzeln oder in Kombination eingesetzt:

- o Konzepte des Horsemanship (gilt für Pferd und Mensch)
- o Konzepte aus dem heilpädagogischen Reiten
- o Konzepte des Yoga

Yogaübungen (ohne Pferd) verbessern die Bewegungen und schulen die (Körper-) Wahrnehmung. Zusätzlich erfolgt das erweiterte Reflektieren der Bewegungsabläufe auf dem Pferd. Der Vorteil von Yogaübungen ist, dass sie auch zu Hause ohne Pferd geübt und vertieft werden können.

Gemeinsam werden Stunden entwickelt, die den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen gerecht werden. Dies ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, in normalen oder schwierigen Lebenssituationen möglich.

### **Weitere Informationen und Anmeldung:**

Bettina Steinle-Vossbeck  
Repetalstrasse 17  
57439 Attendorn-Rieflinghausen

Tel. 0 27 22 – 87 57  
Fax 0 27 22 – 87 58  
bettina@steinle-vossbeck.de



# ... auf den Punkt bringen

energy psychology

steinle-vossbeck



## Workshops und Wochenkurse

Workshops und Wochenkurse werden zur Zeit individuell oder für kleine Gruppen in Absprache durchgeführt. Workshops finden halbtags mit 4 Unterrichtseinheiten statt; Wochenkurse über 8-10 Wochen mit jeweils 2 Unterrichtseinheiten je Woche.

Grundlagen der Energy Psychology®, Informationen zu den Spirit of Energy®-Karten:

- o Das körpereigene Energiesystem verstehen, ansprechen und ausgleichen
- o Hindernde Glaubensmuster aufdecken und balancieren
- o Klopfakupressurtechniken u. a. für Ängste, Wut, Konflikte, Ärger, Schüchternheit, Schuldgefühle, Leistungssteigerung anwenden
- o Optimierung des persönlichen Profils
- o Midline Energy Treatment (MET™) / Negative Affect Erasing Method (NAEM) für ultraschnelle Entstressung
- o Healing Energy Light Process (HELP)
- o Spirit of Energy®: die Spirit of Energy®-Karten für sich selbst einsetzen, eine Kombination der chinesischen Energielehre, der Farbtherapie, der Energy Psychology®, salutogenetischer, hypnotherapeutischer und metaphorischer Ansätze und des NLP

### **Weitere Informationen und Anmeldung:**

Bettina Steinle-Vossbeck  
Repetalstrasse 17  
57439 Attendorn

Tel. 0 27 22 – 87 57  
Fax 0 27 22 – 87 58  
bettina@steinle-vossbeck.de