



Heilendes-Yoga



Beate Castner • Adresse: Untergasse 18, 61440 Oberursel / Stierstadt
Telefon: 06171 – 79069 • Fax: 06171 – 983251 • E-Mail: Beate.Castner@online.de
www.Heilendes-Yoga.de

Oberursel, den 8. 3. 2009

Newsletter 1/2009

Liebe Freundin, lieber Freund,

hiermit erhältst Du die erste Ausgabe unseres Newsletters, den wir künftig in unregelmäßigen Abständen versenden werden, um Dir aktuelle und wissenswerte Informationen über unsere Yogaschule zukommen zu lassen. Wir versenden diesen Newsletter normalerweise per E-Mail; wer über keinen Internetanschluss verfügt, der kann ihn auch auf Wunsch in Papierform erhalten.

Ihr seid herzlich eingeladen, den Newsletter zum Anlass zu nehmen, sich mit uns schriftlich oder mündlich auszutauschen. Bitte teilt uns mit, welche Themen oder Fragen euch bewegen, damit wir künftig im Newsletter oder im Rahmen der Kurse und Seminare verstärkt darauf eingehen können. Für Anregungen sind wir sehr dankbar.

Unsere Website

Die meisten von Euch kennen bereits unsere Website: www.heilendes-yoga.de
Das ist unsere primäre Plattform, Interessenten im Web über unsere Aktivitäten zu unterrichten. Alle Angebote sind hierin ausführlich beschrieben. Wir achten darauf, dass Änderungen und Aktualisierungen sehr zeitnah vorgenommen werden. Es lohnt sich also, immer mal wieder hinein zu schauen.

Links zu Artikeln über Yoga und Meditation in der Presse

Wir haben damit begonnen, interessante Artikel über Yoga und Meditation in unserer Website zu erwähnen, abzudrucken oder einen Link herzustellen. Nach direkten Gesprächen mit dem Focus, Spiegel und Stern erhielten wir von diesen Verlagen bereits die entsprechenden Genehmigungen. Die Artikel sind gut recherchiert und sehr interessant. Ihr findet die Artikel unter der Rubrik „Yoga in der Presse“. Solltet Ihr in einer seriösen Zeitschrift einen neuen lesenswerten Artikel entdecken, wären wir für einen Hinweis sehr dankbar. Besonders interessiert sind wir an Veröffentlichungen über Yoga in Verbindung mit wissenschaftlichen Studien über gesundheitliche Aspekte.

Anmeldung zu Yogakursen, -Seminaren und –Urlaube

Ihr könnt uns organisatorisch bei der Planung unserer Yoga-Kurse unterstützen, indem Ihr Euch frühzeitig anmeldet. Denn die Teilnehmerzahl der einzelnen Kurse bzw. Seminare ist aus räumlichen und qualitativen Gründen begrenzt und die Nachfrage hat zugenommen. Wir möchten allen Teilnehmern der laufenden Kurse bei der Anmeldung zu neuen Kursen den Vortritt lassen. Deshalb ist es für uns wichtig, frühzeitig zu wissen, wer gerne weitermachen möchte. In Zukunft legen wir ab der achten Unterrichtsstunde eine Anmeldeliste aus, worin sich jeder eintragen kann. Die ausgefüllten Anmeldeformulare können dann in den nächsten beiden Stunden mitgebracht werden. Dann fällt es uns leichter, die Gruppengrößen im Auge zu behalten. Überbuchungen möchten wir ebenso vermeiden, wie Unterbelegungen. Die Kursgebühr wird wie üblich erst zu Beginn des Kurses fällig.

Nicht wahrgenommene Yogastunden

Grundsätzlich sollte man bemüht sein, alle zehn Yoga-Stunden eines Kurses zu besuchen, damit der Erfolg gewährleistet ist. Darauf machen auch die Krankenkassen aufmerksam, die solche Präventivangebote unterstützen.

Da es immer mal wieder vorkommt, dass man Termine nicht wahrnehmen kann, bieten wir unseren TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ausgefallene Stunden **innerhalb eines Trimesters** in Abstimmung mit uns nachzuholen. Damit die Gruppen homogen bleiben, sollte sich die „Wanderung“ zwischen den verschiedenen Kursen aber in Grenzen halten.

Wenn ihr einmal nicht zur Yoga-Stunde kommen könnt, wäre es wichtig, uns das vorher mitzuteilen, damit wir den Raum entsprechend richten können. Wenn zu Beginn der Stunde Yogamatte weggenommen oder hinzugefügt werden müssen, entsteht Unruhe.

Im Interesse aller bitten wir auch um pünktliches Erscheinen, weil es sehr störend ist, wenn jemand erst während der Tiefenentspannung ankommt, wo jedes Geräusch intensiver wahrgenommen wird. Deshalb bitten wir bei Verspätung, erst nach dem OM-Tönen leise den Raum zu betreten und schon vorher die Yogamatte aus der Hülle zu nehmen.

Yogakurse in Oberursel und Bad Homburg

Um die Rahmenbedingungen zu verbessern, haben wir uns entschieden, zwei Veränderungen im Angebot vorzunehmen:

1. Aus logistischen Gründen werden wir die Turnhalle in der **Ketteler-La-Roche-Schule, Oberursel**, aufgeben und den Dienstagskurs um 18.30 h ab dem zweiten Trimester (Start: 24.3.09) **in St. Crutzen** zur selben Zeit anbieten.
2. In der **Christuskirche**, Bad Homburg, überlegen wir, künftig donnerstags abends um 18.00 h einen zusätzlichen Kurs anzubieten. Wer daran Interesse hat, möge sich mit uns in Verbindung setzen. Wir teilen Euch zu gegebener Zeit mit, ob der Kurs zustande kommt. Der bisherige Kurs um 20.00 h bleibt bestehen.
3. Die Termine für alle neuen Kurse ab Ende März könnt Ihr der Website entnehmen.

Neue Gebühr für Yogakurse ab dem 2. Trimester 2009

Wir kommen leider nicht umhin, unsere Kursgebühr von 95,00 € für 10 Einheiten á 90 Minuten zu erhöhen. Ab den nächsten Kursen beträgt der Preis 100,00 €. Wir bitten um Euer Verständnis.

Yogaurlaub im Kloster Hegne/Bodensee vom 19. – 24. Mai 2009

Der Yogaurlaub am Bodensee ist inzwischen sehr beliebt. Unter den bisherigen Anmeldungen sind wieder Teilnehmer der letzten Aufenthalte. Wer sich dafür interessiert, sollte sich bald anmelden, damit er noch ein Zimmer erhält. Einige Zimmer haben wir für unsere Gruppe reservieren lassen. Nach dem 17.4.09 wird das nicht benötigte Kontingent zur freien Vergabe an die Hotelrezeption zurückgegeben. Die Anmeldung sollte direkt und schriftlich über das Referat Bildung des Klosters Hegne erfolgen (den Link dazu findet Ihr in unserer Website). Wem das nicht vertraut ist, kann sich an uns wenden. Wir übermitteln dann gerne die Anmeldung. Im Laufe des Monats April erhalten alle Teilnehmer vom Kloster Hegne eine Teilnahmebestätigung mit Rechnung, die direkt an das Kloster zu entrichten ist.

Das Haus St. Elisabeth ist Teil des Klosters und wurde im Jahr 2006 als modernes Gästehaus in Betrieb genommen. Es gehört dem Verband Christlicher Hotels an und verfügt über einen *** Superior-Komfort. Das Kloster besitzt ein eigenes Seegrundstück in der Nähe, das die Gäste benutzen können. Ein Besuch der Klosterinsel Reichenau gehört mit zum Programm.

Yogaseminar in Engelthal vom 19. – 21. Juni 2009

Das Wochenendseminar im April 2009 ist bereits ausgebucht. Wir können dort max. 11 Teilnehmer unterbringen. Der gemütliche Meditationsraum erlaubt keine größere Teilnehmerzahl. Wegen weiterer Anfragen bieten wir in Engelthal über das Wochenende vom 19. – 21.6.2009 (Sommeranfang) ein weiteres Yoga-Seminar an. Die Konditionen sind die gleichen. Wer Interesse hat, möchte uns einen Hinweis geben, da inzwischen viele Interessenten über das Internet auf uns zukommen. Einige Anmeldungen liegen hierfür bereits vor. Wir würden uns freuen, wenn wir auch bei diesem Seminar viele TeilnehmerInnen der laufenden Yogakurse dabei hätten, müssen die Anmeldungen aber nach dem Eingang der Anmeldungen behandeln.

Yogaurlaub in Assisi erst wieder 2010

In diesem Jahr können wir keine Gruppenreise nach Assisi anbieten, da wir dort private Dinge zu erledigen haben. Nebenbei werden wir in Umbrien einige Orte aufsuchen, um zu prüfen, welche man bei einer der nächsten Gruppenreisen ins Programm aufnehmen sollte.

Rückmeldungen über Erfahrungen mit Yoga

Immer wieder hören wir von TeilnehmerInnen, dass sie sich durch die Yogapraxis wohler fühlen und sich Beschwerden verringert haben. Das freut uns sehr, denn das ist ja das Ziel des Angebotes. Wir möchten gerne solche Erfahrungsberichte sammeln und noch mehr in unsere Arbeit einfließen lassen. So können wir uns vorstellen, künftig Kurse ganz gezielt mit thematischen Schwerpunkten (Verbesserung der Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur, Förderung von Gelassenheit und Ruhe zur Stressreduktion etc.) anzubieten.

Wir möchten Euch hiermit einladen, uns entsprechende Feedbacks per Mail zuzusenden. Möglicherweise veröffentlichen wir auch - Eure Erlaubnis vorausgesetzt - einige davon gekürzt und anonym in unserer Website.

Yoga in den Sommerferien

Bisher haben wir in den Ferien keine Yogakurse angeboten. Viele bedauern die dadurch entstehenden Unterbrechungen ihrer wöchentlich angeleiteten Praxis.

Wir erwägen deshalb, zumindest in den Sommerferien ein reduziertes Kursangebot aufrecht zu erhalten. Wir werden uns nach der räumlichen Nutzungsmöglichkeit erkundigen und Euch rechtzeitig mit dem nächsten Newsletter informieren.

Kurszertifizierung im Bereich Prävention nach § 20 des 5. Sozialgesetzbuches (SGB V)

Beate ist von den meisten gesetzlichen Krankenkassen (GKV) als Yogalehrerin im Rahmen der Primärprävention in den Bereichen Bewegungsgewohnheiten, Stressreduktion/Entspannung anerkannt, so dass die Teilnahme an ihren Seminaren bezuschusst wird. Ziel dieser Maßnahme ist, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern und der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen.

Nach Abschluss eines Kurses wird eine Teilnahmebestätigung ausgehändigt, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann. Die Höhe der Erstattung ist unterschiedlich und liegt im Ermessen der jeweiligen Krankenkasse; manche vergüten den größten Teil eines Kurses, andere erstatten sogar mehrere Kurse.

Wird eine von Beate ausgestellte Teilnahmebestätigung bei einer Krankenkasse eingereicht, bei der Beate noch nicht registriert sein sollte, wendet sich die Krankenkasse erfahrungsgemäß an uns, um sich die Qualifikation bestätigen zu lassen. Ist dies erfolgt, kann auch in den meisten Fällen mit einer Vergütung gerechnet werden. Bitte spricht uns an, wenn eine Krankenkasse eine Vergütung ablehnen sollte. Wir bieten dann an, mit der Krankenkasse Kontakt aufzunehmen, um durch die Vorlage von Beates Ausbildungszertifikaten eine Bezuschussung zu beantragen.

Meditationsabende

Der Meditationskreis in der ev. Versöhnungsgemeinde Oberursel-Stierstadt/Weißkirchen trifft sich unter unserer Leitung seit nunmehr 6 Jahren alle zwei Wochen montags von 20.00 – 21.30 Uhr. Es handelt sich um einen offenen Kreis; wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Es wäre gut, uns vorher Bescheid zu sagen, damit wir den Raum entsprechend richten können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Meditationen werden angeleitet. Weitere Informationen mit den aktuellen Terminen findet Ihr in unserer Website unter „Meditation“.

Für heute grüßen wir Euch sehr herzlich und wünschen Euch eine entspannte Frühlingszeit.

Namaste

Beate und Peter