

## Anmeldeschluss

Wir bitten um **Anmeldungen bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn** (Entscheidung über das stattfinden der Veranstaltung). Nachmeldungen zu stattfindenden Veranstaltungen können nur bis 2 Wochen vor Beginn angenommen werden.

## Ausfallgebühren

Sollte Ihnen die Teilnahme an der Veranstaltung wider Erwarten nicht möglich sein, bitten wir um sofortige Benachrichtigung. Kann der frei werdende Platz an eine/n Interessent/in/en durch Sie weitergegeben werden, oder aber eine Person von der Kurswarteliste nachrücken, berechnen wir Ihnen nach Rechnungserstellung eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro.

Ansonsten fallen folgende Stornierungskosten an: Bei Kursabmeldung bis zu 8 Wochen vor Kursbeginn berechnen wir keine Ausfallgebühren. Von 8 bis zu 3 Wochen vorher berechnen wir 30% der Teilnahmegebühr, zwischen 3 Wochen und 7 Tagen vor Kursbeginn berechnen wir 50% der Teilnahmegebühr und zwischen 7 Tage und Kursbeginn den vollen Seminarbeitrag.

## Präventionskurs

Dieser Kurs ist als Präventionskurs (Kursnr. 20190208-1084178) von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Kursgebühr (ohne Übernachtung und Verpflegung) kann von den Krankenkassen erstattet werden. Eine Bescheinigung für den Erstattungsantrag bei den Kassen erhalten Sie während des Seminars.

Als zertifizierte Bildungsinstitution können wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung ausstellen.

## Bildungsurlaub

Es kann ein Anspruch auf Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz des Landes NRW geltend gemacht werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie eine Bescheinigung benötigen. In diesem Fall wäre eine Dienstbefreiung beim Arbeitgeber 6 Wochen vor Seminarbeginn zu beantragen.

## Anreise

### Öffentliche Verkehrsmittel

DB:Köln-Horrem-Düren-Aachen (Regionalexpress oder S-Bahn). Sie verlassen den Bahnhof Horrem und erreichen auf der gegenüberliegenden Straße den Höhenweg. Von dort sind es ca. 5 Minuten Fußweg zum Bildungshaus.

### Mit dem Auto

**Von der A4:** BAB Richtung Köln, dann Richtung Aachen bis zum Autobahnkreuz Kerpen. Ausfahrt Kerpen, dann Richtung Kerpen-Horrem und weiter der Beschilderung nach Horrem folgen. Nach der Ortseinfahrt 1. Ampel rechts, gleich hinter der Bahnunterführung links in die Bahnhofstraße einbiegen. Die 2. Straße rechts in den Höhenweg. Am Ende des Höhenwegs (50 m vor der Ampel) sehen Sie die Hinweise zum Pater-Jordan-Haus, zum Haus der Begegnung und zum Kloster.

**Von der A61 (Süden):** Im Kreuz Kerpen auf die A4 wechseln, sofort Abfahrt Kerpen nehmen und dann weiterfahren wie oben beschrieben.

**Von der A 61 (Norden):** Ausfahrt Bergheim-Süd, links Richtung Kerpen halten. Weiter über zwei Ampeln bis zum Kreisverkehr, dort links nach Horrem abbiegen. Ab Ortseingang wie oben beschrieben.



1) Mo.-Fr. 08.-12.03.2021 // 10-14 Uhr

2) Mo.-Fr. 15.-19.11.2021 // 10-14 Uhr

## Entspannen durch Loslassen

### Yoga als Weg zur Entspannung und zum inneren Gleichgewicht

### Gesetzl. Krankenkassenzuschluss

Zertifizierter Präventionskurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (Kursnr. 20190208-1084178)



## Kursinhalt

Mit Yoga wird häufig Entspannung, Stressabbau, gesundheitliche Aspekte, Verbesserung der Beweglichkeit, ein Mehr an Kraft oder ein Ort des Rückzugs assoziiert. Doch Yoga bietet viel mehr und besitzt ein umfangreiches Repertoire an Erlebnisebenen mit dem Körper, der Atmung und der mentalen Aktivität.

In unserem Workshop wollen wir die Form des Viniyogas in der Tradition von Krishnamacharya/Desikachar anwenden. Dabei werden die bekannten Yogahaltungen in Bewegungsabläufen umgesetzt. Jede Yogahaltung wird in unterschiedlichen Variationen verändert. Die Bewegungsabläufe sind eingebettet in Atemübungen, begleitet von einer konzentrierten, wohlwollenden Achtsamkeit. Dadurch erhält die Yogahaltung einen einzigartigen Charakter und hilft die Ziele von Stressreduzierung, der Entspannung, der Entschleunigung, der Fitness, der Lebensprozesse zu erreichen und unterstützt Aspekte der Gesundheit.

Wir werden uns u. a. mit der Entwicklung der (individualisierten) Bewegungsabläufe, dem Umgang mit dem Atem (Töne als Atemwerkzeug) und unterschiedlichen Meditationsformen (Sitz-/Gehmeditation) befassen. Neben den praktischen Übungen werden wir uns auch mit den theoretischen Ansätzen des Yogas befassen. Themenschwerpunkte können z. B. die Energiesysteme des Hatha Yogas, die verschiedenen Philosophieansätze oder die moderne Interpretation von Yoga-Konzepten zur Lebensgestaltung sein.

Falls gewünscht, können Sie gerne Ihre eigene Yogamatte oder Sitzhilfe zum Kurs mitbringen. Ausreichend Material ist aber vor Ort vorhanden.

Dr. Alexandra Mark-Schwarz, Organisation

## Programm

Beginn: Mo. 08.03.21 oder 15.11.21, 10.00 Uhr  
Ende: Fr. 12.03.21 oder 19.11.21, 14.00 Uhr

### Feste Zeiten

8.15 Uhr Frühstück  
12.30 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Kaffee  
18.00 Uhr Abendessen

Der weitere Programmablauf wird vor Ort mit dem Kursleiter abgestimmt.

Der Kurs umfasst ca. 36 Unterrichtsstunden. Die Teilnehmer/innenzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

## Über den Yogalehrer



Foto: Michael Jaspers, AZ

### Udo ter Horst

arbeitet als Yogalehrer (BDY) in der Tradition des Viniyoga nach Krishnamacharya/Desikachar. Durch zahlreiche Fortbildungen erwarb er vertiefte Kenntnisse in der Yoga-Meditation, der Yoga-Philosophie (u.a. Yoga-Sutra des Pantanjali), dem Pranayama (Atemübungen durch Achtsamkeit), in Yoga und Psychotherapie und dem therapeutischen Yoga.

## Veranstaltungsort

Haus der Begegnung  
Bildungshaus der Salvatorianerinnen  
Höhenweg 51  
50169 Kerpen  
Tel.: 02273/602-350 oder -351  
E-Mail: bildungshaus@salvatorianerinnen.de  
www.bildungshaus-kloster-horrem.de

## Teilnahmegebühr

383,00€ Kursbeitrag, Verpflegung, Einzelzimmer

Die Teilnahmegebühr muss vor Kursbeginn entrichtet werden. Sie erhalten vor Kursbeginn eine Rechnung, die bis lt. Angabe auf der Rechnung beglichen werden muss.

Dieser Kurs wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln und anteilig aus NRW-Fördermitteln (Weiterbildungsgesetz) finanziert.

## Anmeldung

Anmeldung bei **Frau Esther Schäffter**  
Tagungsnummern (bitte bei Anmeldung angeben):

1) A# 30515: 08.-12.03.2021

2) A# 30518: 15.-19.11.2021

- ✉ Leonhardstr. 18-20, 52064 Aachen
- ☎ +49(0) 241 47996 29
- @ esther.schaeffter@bistum-aachen.de
- 🌐 www.bischoefliche-akademie-ac.de

Bitte geben Sie Ihren Verpflegungswunsch (Vegetarisch/Standard) bei der Anmeldung an.