

schwaben-yoga.de

Gerlinde Kögel

yoga & coaching

KURSPROGRAMM

JANUAR – MÄRZ 2027

JEDESHEIM | VÖHRINGEN

Yoga mit Krankenkassenförderung
Individuelles Gesundheitscoaching

WAS IST YOGA-PRÄVENTION

YOGA – EIN GUTER WEG

Suchen Sie einen Ausgleich zum Alltag und möchten dabei etwas für Ihre Gesundheit tun?

Yoga-Präventionskurse sind ideal dafür.
Yoga hält Sie körperlich und mental fit, verbessert die Beweglichkeit und fördert ihre innere Ruhe. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Yoga sich positiv auf körperliche und seelische Beschwerden auswirkt.

Die Yogastunden sind so aufgebaut, dass sie die Übungen einfach umsetzen können. Die entspannte Atmosphäre der Gruppe steigert die Entspannungsfähigkeit und Erholung, sowie Ihre Gelassenheit im Alltag.

KRANKENKASSENZUSCHUSS

Jede gesetzliche Krankenkasse fördert die regelmäßige Präventionskurs-Teilnahme mit bis zu 100 % der Kursgebühr. Nach Kursabschluss erhalten sie eine Teilnahmebescheinigung, zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Privatversicherte erhalten eine Rechnung zur Erstattung gemäß den Bedingungen ihres Versicherungsvertrags. Jeder Kurs hat 10 Kurseinheiten mit je 75 Minuten. Die Kursgebühr beträgt 159 € (inkl. 19 % MwSt).

Nutzen Sie die Chance, Yoga für sich zu entdecken.
Ich freue mich auf Ihre Kursteilnahme.



PRÄVENTIONSKURSE

ILLERTISSEN – JEDESHEIM

MONTAG: **11.01. - 22.03.27**
Kurs: Je yo 1 | 17:30 - 18:45 Uhr | leicht FS, FS
Kurs: Je yo 2 | 19:15 - 20:30 Uhr | NE, FS

MITTWOCH: **13.01. - 24.03.27**
Kurs: Je yo 3 | 09:30 - 10:45 Uhr | NE, FS
Kurs: Je yo 4 | 17:30 - 18:45 Uhr | NE FS
Kurs: Je yo 5 | 19:30 - 20:45 Uhr | NE, FS

DONNERSTAG: **14.01. - 25.03.27**
Kurs: Je yo 6 | 17:30 - 18:45 Uhr | leicht FS, FS

KURSORT | Haus der Vereine, SV Jedesheim
Am Anger 10, 89257 Jedesheim

VÖHRINGEN

DIENSTAG: **12.01. - 23.03.27**
Kurs: Vö yo 1 | 09:00 - 10:15 Uhr | NE, FS
Kurs: Vö yo 2 | 17:30 - 18:45 Uhr | NE, FS

KURSORT | Yogaraum
Illerberger Straße 35, 89269 Vöhringen

Kursfrei: Mo. 08.02. – Fr. 12.02.27 (Faschingsferien Bayern)

NE | Neueinsteiger · leicht FS | Fortgeschritten, leicht · FS | Yogakenntnisse

KURSANMELDUNG: einfach **QR-Code scannen** und zum gewünschten Kurs anmelden.



YOGA-ANGEBOTE

YOGA INDIVIDUELL

Präventionskurs-Teilnehmer können zusätzlich einzelne Gruppenangebote buchen.

ANGEBOTE

Pro Stundeneinheit: 15 €

- Online-Yoga
- Outdoor-Yoga
- Indoor Yoga-Seminare

SAISONALE PROGRAMME

Pro Stundeneinheit: 20 €

- vertiefende Yogathemen
- Meditationen
- Yoga Nidra
- Autogenes Entspannungstraining
- KBT®-Gruppen Coaching | pro Stundeneinheit: 29 €

Weitere Informationen unter:
www.schwaben-yoga.de/zusatzangebote/



COACHING & BERATUNG

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR SIE

Suchen Sie nach einer individuellen Begleitung, die Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele in den Mittelpunkt stellt?

Mit bewährten Therapie- und Coachingmethoden biete ich Ihnen zielgerichtete Lösungen an, die Körper, Geist und Seele ganzheitlich unterstützen. Jede Sitzung wird sorgfältig auf Ihre Herausforderungen abgestimmt, um Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, innerer Balance und Klarheit zu begleiten.

Vertrauen Sie auf meine langjährige Erfahrung, um gemeinsam den Weg zu Ihrem persönlichen Ziel zu finden.

MEIN PORTFOLIO

- Heilpraktikerin für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
- KBT® – konzentrative Bewegungstherapie I. W.
- Hypnose-Anwendungen
- Reiki-Anwendungen (nach Mikao Usui)
- Kinesiologie
- Bachblüten
- Yoga-Coaching
- TSY® – Traumasensibles Yoga
- Hormon-Yoga (nach Dinah Rodrigues)
- Faszien-Yoga
- Trainerin für Autogenes Training

Die Einzelsitzungen werden nach der Gebührenordnung für Heilpraktiker berechnet.

KONTAKT

GERLINDE KÖGEL
yoga & coaching

- YOGALEHRERIN
- HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
  nach dem Heilpraktikergesetz

VEREINBARUNG FÜR EINZELTERMINE

Anmeldung: Mo. - Fr. | 12 – 14 Uhr
Telefon: 07306 9149663
E-Mail: gerlinde.koegel@t-online.de

KURSANMELDUNG

Bitte melden Sie sich für Yoga-Präventionskurse in Jedesheim oder Vöhringen unter folgender E-Mail an: gerlinde.koegel@t-online.de

Oder einfach QR-Code scannen und zum gewünschten Kurs anmelden:



Gerlinde Kögel
yoga & coaching

schwaben-yoga.de