

Anmeldung

Zweitschrift für Ihre Unterlagen



Herbert Engel • Drachenfelsstr. 57, 50939 Köln
www.wege-in-die-mitte.de

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____

Email: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für das folgende Online-Kursangebot über Zoom von Herbert Engel an:

Kurszeitraum: _____

Kursart (bitte ankreuzen):

Feldenkrais® _____ €

Feldenkrais® für Yoga-Übende _____ €

Yoga Mittelstufe/Geübte _____ €

Yoga für alle Stufen _____ €

Die Anmeldung wird gültig, wenn der Kursbeitrag auf dem Konto eingegangen ist. Danach erhalten Sie den Einladungslink sowie die Datenschutzerklärung per Email.

Bitte verwenden Sie für Ihre Zahlungen nur die folgende Kontoverbindung:

Herbert Engel • Norisbank Berlin
IBAN: DE87 7602 6000 0299 2642 00
BIC: NORSDE71XXX

Die nebenstehend abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und akzeptiert

Datum _____ Unterschrift _____

Preise in €

alle Preise enthalten 19% MwSt.

- **Feldenkrais®**
pro Kurstermin (75min) 15,- €
- **Feldenkrais® für Yoga Übende**
pro Kurstermin (90min) 15,- €
- **Yoga Mittelstufe / Geübte**
pro Kurstermin (90min) 15,- €
- **Yoga für alle Stufen**
pro Kurstermin (180min) 35,- €

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Bei kurzfristiger Krankheit des Kursleiters können Kurstermine ausfallen. Für ausgefallene Termine werden Nachholtermine angeboten.

Kursteilnehmer erhalten von jedem Kurstermin eine Audioaufnahme; bei Zoom-Kursen zusätzlich eine Videoaufnahme des Kurses zum Download ausschließlich zur privaten Nutzung. Wegen Krankheit oder Urlaub versäumte Termine können so nachgeholt werden.

Die Kursteilnehmer sind für sich und ihre persönlichen Wertgegenstände selbst verantwortlich. Eine Haftung wird nicht übernommen.

Kursteilnehmer/innen können innerhalb eines Kurses bis zu drei ermäßigte Einzelstunden in Funktionaler Integration (Feldenkrais) zum Preis von 50,- € je 75min buchen.

Der Kursleiter hat das Recht, aus wichtigem Grund (z.B. schwere Erkrankung) einen Kurs vor Kursende fristlos zu kündigen. In diesem Fall haben Schüler/innen keinen Anspruch auf Erbringung der gebuchten Leistungen. Zuviel gezahlte Kursgebühren werden zurückerstattet.

Bitte hier abtrennen

Anmeldung

Zweitschrift für Ihre Unterlagen



Herbert Engel • Drachenfelsstr. 57, 50939 Köln
www.wege-in-die-mitte.de

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____

Email: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für das folgende Online-Kursangebot über Zoom von Herbert Engel an:

Kurszeitraum: _____

Kursart (bitte ankreuzen):

Feldenkrais® _____ €

Feldenkrais® für Yoga-Übende _____ €

Yoga Mittelstufe/Geübte _____ €

Yoga für alle Stufen _____ €

Die Anmeldung wird gültig, wenn der Kursbeitrag auf dem Konto eingegangen ist. Danach erhalten Sie den Einladungslink sowie die Datenschutzerklärung per Email.

Bitte verwenden Sie für Ihre Zahlungen nur die folgende Kontoverbindung:

Herbert Engel • Norisbank Berlin
IBAN: DE87 7602 6000 0299 2642 00
BIC: NORSDE71XXX

Die nebenstehend abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und akzeptiert

Datum _____ Unterschrift _____

Wege in die Mitte Yoga und Feldenkrais®

3. und 4. Quartal 2023

Kursleitung: Herbert Engel



Präsenzkurse

im Evangelischen Familien- und Gemeindezentrum -
mittendrin • Mathildenstr. 32, Köln-Deutz

Feldenkrais®

Mittwoch 17:30-18:45 Uhr

3. Quartal: 21. Juni. - 23. August

4. Quartal: 21. September - 12. Dezember

jeweils 10 Termine á 75min plus eine Einzelstunde
(60min) in Funktionaler Integration• 150,- € inkl. MwSt
Mindestteilnehmerzahl: 6

Yoga für Mittelstufe & Geübte mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr

3. Quartal: 21. Juni. - 23. August

10 Termine á 90min • 150,- € inkl. MwSt

4. Quartal: 21. September - 12. Dezember

11 Termine á 90min • 165,- € inkl. MwSt

Mindestteilnehmerzahl: 6

Zoom-Kurse:

Feldenkrais® für Yoga Übende

Donnerstag 17:30-18:45 Uhr

3. Quartal: 21. September - 26. Oktober

4. Quartal: 02. November - 17. Dezember

jeweils 6 Termine á 75min plus eine Einzelstunde
(60min) in Funktionaler Integration. Kursgebühr: •
90,- € inkl. MwSt

Mindestteilnehmerzahl: 4

Alle Preise inkl. 19% MwSt.

Herbert Engel Wege in die Mitte

Info: 0160-755 8053

www.wege-in-die-mitte.de



- geb. 14.03.1955 in Karlsruhe
Theologe • Heilpraktiker in Psychotherapie
(Integrative Therapie) • Yogalehrer (BDY) •
zertifizierter Feldenkrais-Practitioner (FVD)
- seit 1975 • regelmäßige Yogapraxis im Hatha-
Yoga • 1985 Yogalehrerausbildung (Hatha-Yoga)
im Berufsverband der Yogalehrenden in
Deutschland (BDY) • 2000-2003 • Ausbildung im
Yoga der Energie an der Deutschen Akademie
des Yoga der Energie, Düsseldorf
- 2005-2018 Leitung des Lebensraum Köln,
Zentrum für Psychotherapie, Yoga und Meditation
in Köln-Deutz
- 2015-2018 • Ausbildung zum zertifizierten
Feldenkrais® Practitioner am Feldenkraiszentrum
Chava Shelhav, Mechernich-Vussem

Mitgliedschaften

- Berufsverband Akademischer
PsychotherapeutInnen (BAP)
- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland
(BDY)
- C.G. Jung-Gesellschaft Köln e.V.
- Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und
Bewegungstherapie (DGIB)
- Feldenkrais Verband Deutschland (FVD)

Mitglied des

BDY.

Berufsverband der
Yogalehrenden in
Deutschland e.V.



Wege in die Mitte Yoga und Feldenkrais®

3. und 4. Quartal 2023

Kursleitung: Herbert Engel



Kursinhalte:

Yoga für Mittelstufe & Geübte mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit

In diesem Kurs werden Abfolgen klassischer
Yogastellungen (Asanas) und Bewegungsfolgen
(Karanas) geübt. Dabei wird das Einnehmen einzelnen
anspruchsvollerer Asanas immer wieder durch Elemente
aus der Feldenkrais®-Arbeit vorbereitet bzw. vertieft.

Feldenkrais®

Lektionen in Bewußtheit durch Bewegung

Feldenkrais® ist geeignet für alle, die ihren Körper und
seine Möglichkeiten besser kennenlernen, ihre
Handlungsspielräume erweitern und ihre Art, sich im
Alltag leicht und schmerzfrei zu bewegen, verbessern
wollen. Forschend, spielerisch und ohne Anstrengung
führst du kleinschrittige Bewegungsabläufe durch.
Manchmal am Boden liegend, zuweilen auch im Sitzen,
Stehen oder Gehen.

Feldenkrais® für Yoga Übende mit Elementen aus der Feldenkrais®-Arbeit

In diesem Kurs werden klassische Yogastellungen durch
Lektionen aus der Feldenkraisarbeit vorbereitet.
Der Kurs ist auch geeignet für alle, die Probleme oder
sogar Schmerzen bei der Ausführung von klassischen
Yogastellungen haben, wie z.B. der Rückbeuge in
Bhujangasana (Kobra) und Dhanurasana (Bogen), der
Vorbeuge in Paschimottanasana oder Janu Shirshasana
aber auch dem Halten des Gleichgewichts auf einem
Bein (wie z.B. im Vrksasana, dem Baum).

Zum Programm der Stunden gehören neben den
Feldenkrais®-Elementen auch klassische
Bewegungsfolgen aus dem Yoga wie z.B. der
Sonnengruß (Suryanamaskar) und Entspannungs- und
Ruheübungen wie z.B. Shavasana.