

G) Die Natur in mir **NEU**

In Anlehnung an die verschiedenen Jahreszeiten, unsere eigenen Rhythmen und inneren Bedürfnisse entwickeln wir gemeinsam einen Vormittag zum Genießen, Entspannen und Kraft schöpfen.

Ganz im Moment zu sein bedeutet, Deiner eigenen Atmung und Bewegung zu folgen bis die Einfachheit im Sein ihren Ausdruck findet. In Verbindung mit dieser Weisheit des Körpers kommst Du Deiner "eigenen Natur" auf die Spur.

Samstags 9.30 – 12.30 Uhr (mit Pause)

1 Vormittag 40,- Euro (35,- Euro für laufende Kursteilnehmer)

Termine 2008

1) Feb. 23 2) Juni 14 3) Okt. 18

Kursort: Ulm / Neu-Ulm (gebe ich rechtzeitig bekannt)



Deine wahre Natur ist die des unendlichen Geistes

Ramana Maharshi

Organisatorisches:

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldung (beigelegtes Formular) & Zahlung der Kursgebühr. Diese ist per Verrechnungsscheck, Überweisung oder in bar zu bezahlen. Nur dann ist der Platz reserviert.

Eine Rückerstattung ist nur möglich, wenn jemand von der Warteliste nachrückt. Versäumte Kurstermine können bei freien Plätzen in anderen Kursen nachgeholt werden. Eine Teilrückerstattung wegen Urlaub, Krankheit etc. ist leider aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

Bei Anmeldung für alle 3 Sequenzen [1] 2) 3)] der laufenden Kurse (B-F) zum Jahresbeginn gewähre ich 20,- Euro Nachlass auf die Jahreskursgebühr.

Bankverbindung: Sparkasse Ulm
Bankleitzahl 630 500 00 Konto-Nr. 752 554



Elke Jonek-Beutler

Berufliches Profil:

- freiberufliche Physiotherapeutin mit einem Schwerpunkt im Bereich Schwangerschaft, Geburt & Rückbildung; Beckenbodentraining und Inkontinenzbehandlung (u.a. nach dem Tanzberger Konzept)
- Weiterbildung in Craniosacraler Therapie
- Ausgebildet als Yogatherapeutin bei Dr. Stéphane Sabetti (Sphurana Yoga®)
- Erfahrung in verschiedenen Formen des klassischen Yoga & Trad. Taekwon-Do
- Ausbildung in Gesprächsführung

Angebote:

- Physiotherapeutische Einzelbehandlung
- Craniosacrale Therapie
- Yogatherapie & Selbsterforschung
- Body Coaching & Wellness-Anwendungen
- Kurse für Yoga und Entspannung
- Persönliche und Berufliche Beratung
- Supervision und Seminare für Professionelle im Gesundheits- & Sozialwesen

Kursorte: Neu-Ulm / Pfuhl & Offenhausen
Ulm / Stadtmitte

Sprachen: deutsch & bei Bedarf englisch

Einzelstunden: auf Anfrage in eigener Praxis

Information und Anmeldung:

Elke Jonek-Beutler

Friedrichsastr. 24 - 89233 Neu-Ulm/Pfuhl
Tel: 0731 - 40 39 624 - Fax: 0731 - 40 39 622

E-Mail: elke@jonek-beutler.de
Internet: www.jonek-beutler.de

 **Elke
Jonek-Beutler**



*Die Kunst der
natürlichen
Bewegung*

Programm 2008

A) Die Zeit ist reif, es reift in mir *schwängere Frauen im Wandel*

Bewusst erlebst Du die inneren und äußeren Veränderungen Deines Körpers in der Schwangerschaft und stimmst Dich und Deinen Körper in entspannter Atmosphäre auf die Geburt ein. Du gibst Dir Raum für achtsame Bewegungen, Stretching und Entspannung, sowie die Möglichkeit mit anderen Frauen in Kontakt zu sein. Mit Elementen aus Yoga und Meditation stärkst Du Deine eigene Wahrnehmung und Dein Vertrauen in Dich und Deinen Körper.

Dieser Kurs ist gedacht für Frauen, die Lust auf Bewegung haben und als Ergänzung zur Geburtsvorbereitung.

fortlaufender Kurs ab Januar 2008 – Anmeldung & Teilnahme in Abstimmung mit dem Entbindungstermin

6er Karte – 66,- Euro 10er Karte – 100,- Euro

1.) **Dienstags 10.30 – 11.45 Uhr**

Neu-Ulm / Pfuhl, Hebammenpraxis, Hauptstraße 64

Termine 2008 wöchentlich ab 8. Januar

2.) **Donnerstags 18.00 – 19.15 Uhr**

Neu-Ulm / Pfuhl, Hebammenpraxis, Hauptstr. 64

Termine 2008 wöchentlich ab 10. Januar

3.) **Mittwochs 9.00 – 10.15 Uhr**

Ulm, Hebammenpraxis 10 Monde, Marktplatz 10

Termine 2008 wöchentlich ab 9. Januar

B) Dynamik – Beweglichkeit – Ausdauer

Über dynamische, kraftvolle und (un-)balancierte Bewegungen (Asanas) wird unser Körper bewusst an Grenzen geführt, an denen Lernen und neue Körpererfahrungen erlebt werden können. Hierzu verwende ich Elemente aus Yoga, Körpertraining, Taekwon-Do und Stretching, sowie die Unterstützung von Musik, Rhythmus, Atmung und Stimme.

Du hast die Möglichkeit Deine Bewegungsfreude wieder zu entdecken, mit Spaß an koordinative Elemente heranzugehen und gezielt Deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu trainieren.

Am Ende der Einheit lässt Du in der Meditation das Erlebte sinken und unterstützt dadurch Körper, Seele und Geist, die neuen Erfahrungen zu integrieren.

Dieser Kurs ist gedacht für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt, bzw. alle Frauen, die Lust auf Neues und Bewegung haben.

Abendkurs Montags 17.30 – 18.45 Uhr

11 Abende 120,- Euro

Termine 2008

- 1) Jan. 7, 14, 21, 28, Feb. 11, 18, 25, März 3, 10, 31, April 7;
2) April 21, 28, Mai 5, 26, Juni 2, 9, 16, 23, 30, Juli 7, 14;
3) Sept. 22, 29 Okt. 6, 13, 20, 27, Nov. 10, 17, 24, Dez. 1, 8;

Abendkurs Dienstags 19.30 – 20.45 Uhr

11 Abende 120,- Euro

Termine 2008

- 1) Jan. 8, 15, 22, 29, Feb. 12, 19, 26, März 4, 11, April 1, 8;
2) April 22, 29, Mai 6, 27, Juni 3, 10, 17, 24, Juli 1, 8, 15;
3) Sept. 23, 30, Okt. 7, 14, 21, 28, Nov. 11, 18, 25 Dez. 2, 9;

Kursort: Offenbachstr. 10, Neu-Ulm / Offenhausen

Vormittag mit Kind Dienstags 9.00 – 10.15 Uhr

11 Vormittage 120,- Euro

Termine 2008

- 1) Jan. 8, 15, 22, 29, Feb. 12, 19, 26, März 4, 11, April 1, 8;
2) April 22, 29, Mai 6, 27, Juni 3, 10, 17, 24, Juli 1, 8, 15;
3) Sept. 23, 30, Okt. 7, 14, 21, 28, Nov. 11, 18, 25 Dez. 2, 9;

Kursort: Hebammenpraxis, Hauptstr. 64, Neu-Ulm / Pfuhl

Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von den Betriebskrankenkassen (und teilweise auch von anderen Krankenkassen) bezuschusst.

C) Bewegen – Wahrnehmen – Entspannen

Sanfte Bewegungen in Verbindung mit der Atmung geben uns ein Gefühl von „ganz sein“. Durch Erforschen Deiner natürlichen Bewegungen und durch Wahrnehmen von inneren und äußeren Veränderungen kannst Du erleben, wie Entspannung in jedem Moment möglich ist. Unterstützt wirst Du durch Elemente aus Yoga, Körperwahrnehmung, Entspannung und Musik.

Donnerstags 9.00 – 10.15 Uhr

11 Vormittage 120,- Euro

Termine 2008

- 1) Jan. 10, 17, 24, 31, Feb. 14, 21, 28, März 6, 13, April 3, 10;
2) April 17, 24, Mai 8, 29, Juni 5, 12, 19, 26, Juli 3, 10, 17;
3) Sept. 25, Okt. 2, 9, 16, 23, Nov. 6, 13, 20, 27 Dez. 4, 11;

Kursort: Offenbachstr. 10, Neu-Ulm / Offenhausen

D) Der Natur des Körpers folgen

u.a. mit Elementen aus dem Hormonyoga

Unser Körper unterliegt im Laufe des Lebens ganz verschiedenen Rhythmen und Wandlungsprozessen, die uns unterschiedlich beeinflussen. Diese bewusst zu erleben und gleichzeitig das Vertrauen in den Körper und die Wahrnehmung zu stärken führt uns zu unseren „Quellen des Lebens“.

Im Zentrum dabei stehen das Becken, die Körpermitte, die sowohl Kraft und Stabilität sowie im gleichen Maße Geschmeidigkeit und Anmut erleben lässt. Über Körperpositionen (Asanas), Atmung und dem „ganz im Moment sein“, finden persönliche Themen und deren Bezug zum Körper ihren Ausdruck.

Dienstags 18.00 – 19.15 Uhr

11 Abende 120,- Euro

Termine 2008

- 1) Jan. 8, 15, 22, 29, Feb. 12, 19, 26, März 4, 11, April 1, 8;
2) April 22, 29, Mai 6, 27, Juni 3, 10, 17, 24, Juli 1, 8, 15;
3) Sept. 23, 30, Okt. 7, 14, 21, 28, Nov. 11, 18, 25 Dez. 2, 9;

Kursort: Offenbachstr. 10, Neu-Ulm / Offenhausen

E) Die Kraft aus der Mitte - Beckenbodentraining *u.a. mit Elementen aus dem Hormonyoga NEU*

Körperliche Kraft, Vitalität, innere Aufrichtung, Klarheit und unsere Stimme entfalten sich in Verbindung mit unserem Beckenboden als Zentrum. Über innere und äußere Bewegungsimpulse, Atmung und visuelle "Bilder" werden wir unseren Beckenboden mit seiner Kraft in Spannung / Entspannung wahrnehmen und trainieren.

Beckenbodentraining als Prävention, Stabilisierung und Sicherung der Unterleibsorgane und deren Funktionen

Donnerstags 19.30 – 20.45 Uhr

11 Abende 120,- Euro

Termine 2008

- 1) Jan. 10, 17, 24, 31, Feb. 14, 21, 28, März 6, 13, April 3, 10;
2) April 17, 24, Mai 8, 28, Juni 5, 12, 19, 26, Juli 3, 10, 17;
3) Sept. 25, Okt. 2, 9, 16, 23, Nov. 6, 13, 20, 27 Dez. 4, 11;

Kursort: Hebammenpraxis, Hauptstr. 64, Neu-Ulm / Pfuhl

F) Yoga für Senioren

Yoga fördert das Zusammenkommen von bewusster Atmung, achtsamer Bewegung und entspannender Meditation. Dadurch wird erlebbar wie der Körper in Einklang mit innerer Ruhe und Zufriedenheit ist.

Wenn Sie Ihr vorhandenes Potenzial ausschöpfen und sogar langsam erweitern, werden Sie wahrnehmen wie Gleichgewicht und Koordination sich stabilisieren und Sie mit mehr Freude an neue Herausforderungen herangehen.

Donnerstags 10.30 – 11.45 Uhr

11 Vormittage 120,- Euro

Termine 2008

- 1) Jan. 10, 17, 24, 31, Feb. 14, 21, 28, März 6, 13, April 3, 10;
2) April 17, 24, Mai 8, 29, Juni 5, 12, 19, 26, Juli 3, 10, 17;
3) Sept. 25, Okt. 2, 9, 16, 23, Nov. 6, 13, 20, 27 Dez. 4, 11;

Kursort: Offenbachstr. 10, Neu-Ulm / Offenhausen

Allgemeiner Programhinweis:

Über aktuelle Termine und weitere Veranstaltungen, wie z.B. *Noffallseminar "Kinder & Säuglinge"* informiere ich auch im Internet unter www.jonek-beutler.de.

Alle Programme sind auch als PDF-Datei abrufbar.