

## VORANKÜNDIGUNG I – Seminar mit Ulrike Rebstock

Seminar mit der Heilpraktikerin, Qi Gong Lehrerin & Dipl.-Sozialpädagogin zum Thema:

### Kuan Yin Standing Qi Gong für Frauen

- extra Ausschreibung im Internet oder telefonisch erfragen

Termin 2012

Seminar: Samstag 4. Feb. 10.00 - 18.00 Uhr - Gebühr: 60.- Euro

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

Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.



Schönheit existiert nur, wenn Dein Herz und Verstand weiß was Liebe bedeutet.

*Jiddu Krishnamurti*

## VORANKÜNDIGUNG II – Seminare mit Harald Keifert

### Notfallseminar "Kinder & Säuglinge"

Samstags 9.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 25,- Euro / Person bzw. 45,- Euro / Paar

Termine 2012 – nach Bedarf, bitte telefonisch anfragen

### Reanimationsseminar "Säuglinge, Kinder & Erwachsene"

Samstags 13.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 35,- Euro / Person bzw. 65,- Euro / Paar

Termine 2012 – nach Bedarf, bitte telefonisch anfragen

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



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
- Yogatherapeutin
- Erfahrung in verschiedenen Formen des klassischen Yoga & Selbstverteidigung
- 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

Kursort: Neu-Ulm / Pfuhl - Hauptstraße 64

Sprachen: deutsch & englisch (bei Bedarf)

Einzelstunden: auf Anfrage in eigener Praxis



### Information und Anmeldung:

Elke Jonek-Beutler

Bollinger Straße 45 - 89134 Blaustein  
Tel: 01522 - 9480 544 - Fax: 07304 - 929 5698

E-Mail: [elke@jonek-beutler.de](mailto:elke@jonek-beutler.de)

Internet: [www.jonek-beutler.de](http://www.jonek-beutler.de)

# Programm 2012

## Die Kunst der natürlichen Bewegung



Elke Jonek-Beutler

## A) Die Zeit ist reif, es reift in mir

### Yoga für schwangere 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 2012 – Anmeldung und Teilnahme in Abstimmung mit dem Entbindungstermin

*Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst.*

Gebühr: 6er Karte – 78,- Euro 10er Karte – 130,- Euro

#### 1) Dienstags 10.30 – 11.45 Uhr

Termine 2012 wöchentlich ab 10. Januar fortlaufend

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

#### 2) Donnerstags 18.00 – 19.15 Uhr

Termine 2012 wöchentlich ab 12. Januar fortlaufend

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

## 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. Bei Bedarf werden Elemente des Beckenbodentrainings als Prävention, Stabilisierung und Sicherung der Unterleibsorgane und deren Funktionen in diesen Kurs integriert.*

*Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.*

### 1) Abendkurs I Dienstags 19.30 – 20.45 Uhr

Gebühr: 10 Abende 130,- Euro

#### Termine 2012

- 1) Jan. 10, 17, 24, 31, Feb. 7, 14, 28, März 13, 20, 27;  
2) April 17, 24, Mai 8, 15, 22, Juni 12, 19, 26, Juli 3, 10;  
3) Sept. 25, Okt. 2, 9, 16, 23, Nov. 6, 13, 20, 27, Dez. 4;

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

### 2) Abendkurs II Donnerstags 19.30 – 20.45 Uhr

Gebühr: 10 Abende 130,- Euro

#### Termine 2012

- 1) Jan. 12, 19, 26, Feb. 2, 9, 16, März 1, 15, 22, 29;  
2) April 19, 26, Mai 3, 10, 24, Juni 14, 21, 28, Juli 5, 12;  
3) Sept. 27, Okt. 4, 11, 18, 25, Nov. 8, 15, 22, 29, Dez. 6;

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

### 3) Vormittag mit Kind Dienstags 9.00 – 10.15 Uhr

Gebühr: 10 Vormittage 130,- Euro

#### Termine 2012

- 1) Jan. 10, 17, 24, 31, Feb. 7, 14, 28, März 13, 20, 27;  
2) April 17, 24, Mai 8, 15, 22, Juni 12, 19, 26, Juli 3, 10;  
3) Sept. 25, Okt. 2, 9, 16, 23, Nov. 6, 13, 20, 27, Dez. 4;

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



## C) Der Natur des Körpers folgen u.a. mit Elementen aus dem Hormonyoga & Beckenbodentraining

Unser Körper unterliegt im Laufe des Lebens ganz verschiedenen Rhythmen und Wandlungsprozessen, die uns unterschiedlich beeinflussen. Diese bewusster 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. *Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst.*

### Dienstags 18.00 – 19.15 Uhr

Gebühr: 10 Abende 130,- Euro

#### Termine 2012

- 1) Jan. 10, 17, 24, 31, Feb. 7, 14, 28, März 13, 20, 27;  
2) April 17, 24, Mai 8, 15, 22, Juni 12, 19, 26, Juli 3, 10;  
3) Sept. 25, Okt. 2, 9, 16, 23, Nov. 6, 13, 20, 27, Dez. 4;

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

## Allgemeiner Programhinweis:

Über aktuelle Termine und weitere Veranstaltungen, wie z.B. Notfallseminar "Kinder & Säuglinge" oder Seminare zu Gesundheit & Erziehung informiere ich regelmäßig im Internet unter [www.jonek-beutler.de](http://www.jonek-beutler.de).

Alle Ausschreibungen, Programme und Anmeldeformulare sind auch als PDF-Datei abrufbar.

Bei bestimmten Themenwünschen für Kleingruppen ab 5 Personen bitte gesondert anfragen.

## 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 der Woche 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-C) zum Jahresbeginn gewähre ich 20,- Euro Nachlass auf die Jahreskursgebühr.*

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