

**Kontakt / Büro:**

fu-om-yoga
Rosastr. 23
45130 Essen

Kursort, wo die Yogakurse stattfinden:

„Das Institut“
Gudulastr. 5
45131 Essen

Tel. 0201 – 615 33 93 E-mail: info@fu-om-yoga.de www.fu-om-yoga.de

Krankenkassenkurse Winter – Frühling : 09.01.-29.03.2012**Montag 09.01.-26.03.2012 (12 Mal = 180 €)**

MO 18.00 - 19.30h Hatha-Yoga für Fortgeschrittene mit Anke Rebetje
MO 19.45 - 21.15h Hatha-Yoga für Mittelstufe mit Anke Rebetje

Dienstag 10.01.-27.03.2011 (12 Mal = 180 €)

DI 16.30 - 18.00h Hatha-Yoga für Anfänger mit Anke Rebetje
DI 18.15 - 19.45h Hatha-Yoga für Mittelstufe mit Anke Rebetje

Donnerstag 19.01.-29.03.2011 (11 Mal = 165 €)

DO 17.00 - 18.30h Hatha-Yoga für Anfänger mit Anke Rebetje
DO 18.45 - 20.15h Hatha-Yoga für Anfänger mit Anke Rebetje (ausgebucht)
Achtung: Diese Kurse starten eine Woche später wegen einer Weiterbildung!

Kursgebühr bitte nicht überweisen, sondern **nur bar mitbringen** zum ersten Kurstag! Die **Probestunde** kostet 10 Euro und ist nur nach Voranmeldung möglich.

Alle Fragen und Anmeldungen bitte unter 0201 - 615 33 93 oder info@fu-om-yoga.de

Weitere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter www.fu-om-yoga.de unter Terminkalender. Dort können Sie jeden Kurs einzeln anklicken und sich direkt zum richtigen Kurs anmelden.

Betriebliche Gesundheitsförderung steuerlich nutzen

Arbeitgeber/ innen können **pro Mitarbeiter/ in je 500 Euro jährlich steuer- und sozialabgabenfrei für gesundheitsfördernde Präventionskurse ausgeben**. Sie können die fu-om-Präventionskurse für Ihre Mitarbeiter/ innen buchen oder die fu-om-yoga kommt auch gerne in Ihr Unternehmen und bietet dort spezielle Kurse oder Tagesseminare für Ihr Team an. Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber/ in an! Viele wissen das gar nicht. Sie würden beispielsweise **als Arbeitnehmer/ in alle Yogakurse pro Jahr vom/ n Arbeitgeber/ in bezahlt bekommen** (Achtung: Genaue Grenze berücksichtigen von 500 Euro!) und Ihr Arbeitgeber/ in könnte 500 Euro von den zu versteuernden Einnahmen abziehen und Ihnen quasi „steuerfrei“ zusätzlich zum Gehalt als Bonus indirekt auszahlen.

Kompaktangebote wie ein ganzer Tag oder **ein ganzes Wochenende (wie das Seminar in der Eifel)** bieten Ihnen die Gelegenheit, sich intensiv bestimmten Themen zu widmen. Die Bewegung, die Meditation und die Vermittlung von Hintergrundwissen über die jahrtausende alte Tradition des Yoga erlauben intensiveres Erleben, Erfahren und Lernen. Die Schwerpunkte unserer Arbeit sind:

- Methoden zur Stressbewältigung
- Atemtechniken
- Entspannungstechniken

Sie können auch **ein Wochenende bei mir buchen und erhalten dann die Förderung der gesetzlichen Krankenkassen für ein Präventions-Kompaktangebot nach § 20**. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an, wie viel sie übernehmen.

Wochenendseminar in der Eifel mit Anke Rebetje **09.03.- 11.03.2012**

Das Thema lautet **"Fühlen – Denken – Neue Perspektiven"**. Es gibt regelmäßige Yogapraxis und meditative Spaziergänge in der Natur. Spirituelle Texte werden eingesetzt, um Dir Impulse zu schenken, wie Du eine für Dich stimmige Lebens-Lust-Strategie entwickeln kannst. Zeit für Dich! Zeit, um bei Dir anzukommen und mit Dir und anderen in Frieden zu sein!

Drumherum sind wir in dem alten Kloster, welches behutsam restauriert wurde und einfach traumhaft inmitten der Natur liegt.

Seminar FR ab 16 Uhr bis SO Mittag

Komplettpreise: Doppelzimmer mit Vollverpflegung und Seminar p.P. 310 Euro oder 4- oder 5-ZI p.P. 302 Euro

Leitung: Anke Rebetje, Dipl. Päd., Yogalehrerin GGF, BDY/EYU; Coach in eigener Praxis **Anmeldeschluss ist der 24.02.2012. Anmeldung an fu-om.**

Hier die Adresse und erste Impressionen, wie es dort aussieht:

<http://www.kloster-schweinheim.de>

Deine Anmeldung wird nur gebucht, wenn Du 150 Euro anzahlst mit dem Kennwort: Eifelseminar März 2012 und Deinem Name

an Anke Rebetje fu-om-yoga KTO 23946800 BLZ 43060967

Sprechen Sie mich an unter info@fu-om-yoga.de oder 0201-6153393