

## Yoga hilft

Sie sind erschöpft, verspannt und ausgebrannt?  
Yoga hilft, beugt vor und baut Sie wieder auf!  
Yoga lindert viele stressbedingte Beschwerden.

Yoga stammt aus Indien und ist ein Teil der traditionellen indischen Heilkunde. Es ist eine Mischung aus Stretching, Entspannung und Tiefenatmung. Die Übungen sind leicht zu erlernen, Vorkenntnisse oder besondere Gelenkigkeit sind nicht erforderlich. Yoga ist für alle Altersklassen geeignet.



## Unsere Angebote

- ✓ Yoga- und Meditationskurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- ✓ Entspannungs-Wochenenden mit Yoga und Meditation in Klöstern
- ✓ Workshops in Firmen (BEK-Gesundheitstage)
- ✓ Sonderveranstaltungen, z.B. mit Anna Trökes



Weitere Informationen über Yoga, Meditation, unser Angebot und natürlich alle Termine finden Sie im Internet auf unserer Website

[www.heilendes-yoga.de](http://www.heilendes-yoga.de)

Yogaschule Beate Goldbach  
[www.heilendes-yoga.de](http://www.heilendes-yoga.de)

*Yoga vitalisiert und harmonisiert.  
Komm und mach mit, es wird dir gut tun!*



Yogaschule Beate Goldbach  
Untergasse 18  
61440 Oberursel

Telefon 06171 79069

[www.heilendes-yoga.de](http://www.heilendes-yoga.de)  
[beate.goldbach@heilendes-yoga.de](mailto:beate.goldbach@heilendes-yoga.de)

## Hatha-Yoga und Meditation

Zunehmende Arbeitsbelastung, Stress, zu wenig Erholungsphasen können gesundheitliche Probleme verursachen und mindern die Lebensqualität. Potenziale bleiben ungenutzt, Leistung und Motivation fallen ab.

Hier bietet Yoga einen Weg, die negativen Auswirkungen von Stress zu reduzieren.

Yoga wirkt konzentrationsfördernd, bringt mehr Lebenszufriedenheit und stärkt Körper und Geist.

Meditation entspannt und verbessert Aufmerksamkeit, Klarheit und Gelassenheit.

Schon ein Yoga-Wochenende im Kloster, ein Yogatag oder ein paar Yoga-Stunden am Arbeitsplatz, z.B. in vorhandenen Seminarräumen, können durch die Kombination von Bewegung, Konzentration und Entspannung seelischen und körperlichen Ausgleich bieten und dem Stress entgegenwirken.

Gönnen Sie sich eine Auszeit, um Ruhe und Kraft zu schöpfen. Genießen Sie unter fachkundiger Anleitung die wohltuende und entspannende Wirkung von Yoga und Meditation.



## Kursleitung

Qualifizierte, fachkundige und einfühlsame Anleitung bieten Beate und Peter Goldbach. Beide besuchen jährlich mehrere Aus- und Weiterbildungs-Seminare, um Theorie und Praxis zu ergänzen und zu vertiefen.



## Beate Goldbach

Jahrgang 1967, praktiziert seit ihrem 16. Lebensjahr Yoga und Meditation und ist Mitglied im BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.).

Sie lebte 12 Jahre (1988 bis 2000) in einem internationalen Yoga- und Meditationszentrum bei Assisi / Italien zur Ausübung intensiver spiritueller Praxis. Hier wurde sie in Yoga und Meditation ausgebildet und unterrichtete Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Während eines sechsmonatigen Yoga-Studiums in den USA vertiefte sie ihre Kenntnisse.

Im Jahr 2000 führte sie ein Ausbildungskurs im Tao-Yoga bei Mantak Chia nach Thailand. Es folgten Aufenthalte in Indien und Yogalehrertätigkeiten in Assisi und Frankfurt am Main.

Seit 2003 leitet sie erfolgreich Yoga- und Meditationskurse im Rhein-Main-Gebiet und bietet mehrtägige Yoga- und Meditations-Seminare in Deutschland an.

## Peter Goldbach

Jahrgang 1950, praktiziert seit 1975 Hatha-Yoga, beschäftigt sich seit 1988 intensiv mit Meditation und Spiritualität. Seit 1990 jährliche Aufenthalte in Assisi und Teilnahme an einwöchigen Retreats.

Er besuchte zahlreiche Zen-Sesshins sowie Yoga-, Meditations- und Tai Chi-Seminare.

Von 2003 - 2004 Teilnahme an einer halbjährigen Ausbildung in Hatha-Yoga im Yoga-Zentrum BYV (Bund Yoga Vidya) in Frankfurt. Tägliche Yoga- und Meditationspraxis sowie jährlich mehrere Weiterbildungen bei namhaften Lehrern und Meistern.

Von 1993 - 1999 leitete Peter Goldbach Meditationsseminare in Wiesbaden. Im Jahr 2003 gründete er mit Beate Goldbach den Meditationskreis der Versöhnungsgemeinde in Oberursel und die Yogaschule "Heilendes-Yoga".