



Über mich

Claudia Coers

- Kulturwissenschaftlerin, viele Jahre in der Umwelt- und Öffentlichkeitsarbeit tätig
- Zert. MarmaYoga®-Lehrerin und Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung (Institut für Gesundheitspädagogik, Prof. Dr. Rocque Lobo, München)
- Mitglied im Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender (BUGY), Göttingen
- CNCV-zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.
- Gesellschafterin von ORCA-Training: GFK - Mediation - Teamentwicklung

Seit 25 Jahren regelmäßige Unterrichtstätigkeit in Gruppen- und Einzelunterricht sowie in Seminaren und Workshops.



Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie Fragen zu einem Angebot haben. Ein persönliches Gespräch ist durch nichts zu ersetzen.

Yoga Forum Osnabrück
Claudia Coers
Östringer Weg 75
49090 Osnabrück
Tel. 0541 / 6004019

info@yogaforum-osnabrueck.de
www.yogaforum-osnabrueck.de



Hatha-Yoga und Ayurveda
Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg



Wochenkurse • Samstage • Einzelunterricht
citynah • im Kloster • am Meer
Bildungsurlaub • Ausbildung

Seit 25 Jahren: Individuelle Angebote für Ihre persönliche Entwicklung.
Ich freue mich auf Sie im Yoga Forum Osnabrück!

Hatha-Yoga auf der Grundlage der altindischen Medizin Ayurveda

- **Citynah: Wochenkurse & Seminare zu ausgewählten Themen.** Als Präventionsangebote anerkannt und von den Krankenkassen bezuschusst.
- **Yoga-Samstage im Kloster Nette in Osnabrück im Naturpark Nettetäl**
Ein Tag der Heilkraft, Bewegung und Stille.
- **Yoga an besonderen Orten**
Für Stillesucher und Zeitvergesser: Auf der Nordsee-Insel, in Klöstern in der Region, in stiller Praxis citynah.
- **Einzelunterricht / Personal Yoga**
Individuelle Übungen für Sie und Ihre Situation:
Zeitlich und räumlich flexibel.



Zert. Trainings auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

- **Übungsgruppe**
Einmal im Monat die GFK an Alltagsbeispielen mit Humor und Tiefe in einem vertrauensvollen Rahmen trainieren.
- **Vertiefungstage**
An einem Samstag intensiv in ein Thema mit GFK-Schritten einsteigen, entwickeln und sicher werden.
- **Inhouse-Schulung**
Praxis- und Bildungsangebote für Organisationen und Institutionen für eine gelingende Kommunikation und Beziehung auf Augenhöhe.
- **Zert. GFK-Ausbildung und Bildungsurlaub**
In Kooperation mit ORCA-Training und regionalen Bildungsträgern citynah und am Meer.



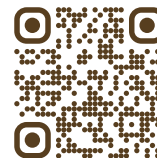
Die Yoga- und GFK-Angebote sind von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (Hannover) anerkannt.

- **Begleitung – Coaching – Empathiesitzung**
In einem sicheren Rahmen eigene Potentiale mit Leichtigkeit erkennen und frei setzen.



Ich habe Zeit ...für Sie!

Die aktuellen Themen und Termine, weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie unter:



www.yogaforum-osnabrueck.de

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter:
Tel. 0541 / 6004019

www.yogaforum-osnabrueck.de