

Yoga, Entspannung und Achtsamkeit mit Eva Rubein

• Yoga

- Yoga für alle Zielgruppen, insbesondere:
- Schwangerschaftsyoga (krankenkassenzertifiziert)
- Mama Baby Yoga (krankenkassenzertifiziert)
- Rückbildungsyoga
- Yoga für den Beckenboden
- Yoga auf dem Stuhl
- Yoga im Rollstuhl
- Yoga 60+



Zur Information:

Ich habe eine Yogalehrerausbildung über 500 UE absolviert, 2008 habe ich mich als Senioren Yoga Übungsleiterin (168 UE) weitergebildet und unterrichte seit dieser Zeit Senioren yoga. 2018/2019 erfolgte die Weiterbildung zur Pränatal/-Postnatalyogalehrerin.

Zudem bin ich bei der ZPP zertifiziert, d.h. ein Großteil meiner Yogaangebote können von der Krankenkasse bezuschusst werden (zw. 80-100 Prozent).

- **Achtsamkeitstraining** nach Jon Kabat- Zinn

8 Wochenkurs mit folgendem Inhalt:

- Theorie und Praxis folgender Übungen: Achtsames Essen (Rosinenübung), Achtsamkeit im Alltag (z.B. Atemraum)
- Achtsame Körperwahrnehmung: Body Scan, Achtsames Sitzen (Sitzmeditation), Achtsames Laufen (Laufmeditation), Achtsame Körper- und Atemübungen (Yoga)
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- Erprobung und Vertiefung des Gelernten in Kleingruppen
- Aufbau einer eigenen Achtsamkeitspraxis

- **Achtsamkeitstraining für Eltern**

Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Elternschaft - wie passt das zusammen?

Dieser Elternkurs orientiert sich am Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn und erweitert diesen Ansatz um Aspekte der achtsamen Elternschaft.

Es handelt sich um ein unterstützendes Angebot im Eltern-Sein und kann dabei helfen, durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge Stress zu vermindern sowie Selbstmitgefühl zu kultivieren. Durch gemeinsames Reflektieren können eigene Muster und Prägungen wahrgenommen und der Umgang mit Konflikten und herausfordernden Situationen im Familienleben beleuchtet werden. Tanke neue Energie für deinen Familienalltag!

Zur Information:

Ich habe eine Ausbildung als Achtsamkeitstrainerin (BDY) sowie eine Weiterbildung in Mindful compassionate parenting (MCP)

- **Welche Entspannung passt zu mir?**

8 Wochen Kurs mit Einführung in folgende Entspannungsverfahren:

- Autogenes Training nach Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Achtsamkeitstraining nach J.K.Zinn
- Phantasiereise
- Meditation
- Body Scan
- Atemwahrnehmung und Kennenlernen verschiedener Atemtechniken
- Yoga sowie Yoga Nidra (=Yoga des Schlafes)



- **Funktionelles Training im Freien mit Yogaelementen
auch für Schwangere und Mamas mit Kinderwagen**

Mein Outdoorsportangebot findet, angepasst an das Wetter, das ganze Jahr über statt. Es handelt sich hierbei um ein Angebot mit Bestandteilen aus dem Funktionellen Training, Yoga, walking, Gymnastik und tänzerischen Elementen. Es können Sitzbänke, Treppengeländer und Steine als Hilfsmittel ins Training mit einbezogen werden.

Mein Angebot richtet sich an an Schwangere sowie Mamas mit Kinderwagen.

Zur Information:

Ich habe eine Zusatzausbildung als Outdoortrainerin



- **Yoga und Achtsamkeit mit sich und der Umwelt**

Was haben Yoga und Umweltschutz miteinander zu tun? Ganz viel! In diesem Workshop tauchen wir in verständlicher Weise in einige Aspekte der Yogaphilosophie ein und widmen uns den Gemeinsamkeiten zur Umweltpädagogik. Anschließend gehen wir in eine fließende Yogapraxis über. Om Shanti!

Aktuelle Kurse:

- **Yoga und Umweltbildung sowie Achtsamkeitstraining für Eltern:**

<https://www.yoga-vidya.de/seminare/leiter/eva-rubein/>

- **Sanftes Yoga für alle- Eva Rubein- Bildungszentrum Nürnberg
(Angebot ist aktuell noch nicht online, bitte ab Sommer googlen)**

<https://bz.nuernberg.de/>

- **Schwangerenyoga krankenkassenzertifiziert**

<https://www.knirpseundco.de/schwangerschaftsyoga/>

- **Kangatraining meets Mama Baby Yoga**

<https://www.mutter-kind-natur.de/kontakt>

- **Fortgeschrittenes Yoga und Mama Baby Yoga, krankenkassenzertifiziert**

dienstags 9:30 – 10: 30 Uhr sowie 10:30 – 11:30 Uhr unter yogamiteva@posteo.de

Zu allen anderen Angeboten gerne eine Anfrage an mich schicken!

Ich freue mich auf Euch!

Eva Rubein

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Yogalehrerin (BDY/Yoga Alliance)
Achtsamkeitstrainerin (BDY)
Outdoorfitness-Trainerin

Kontakt: yogamiteva@posteo.de

<https://www.yoga-vidya.de/netzwerk/eva-rubein/>