



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

18. Januar bis 26. Februar 2021 | ONLINE

Locker bleiben, aber nicht locker lassen ...

YOGA tut gut.

So, wie es heute zu uns passt, so ist unser Yoga.

Es orientiert sich einfühlsam und kreativ an den bekannten klassischen Übungen.

Bewegungsvielfalt, Atem und Entspannung sind gut befreundet mit Resilienz

Nimm Dir etwas mehr als eine Stunde Zeit für Dich und Deine Yogapraxis.

Dein Beitrag: 10€ je Einheit.

Jeden Montag | 18 Uhr

Jeden Mittwoch | 19 Uhr

Jeden Donnerstag | 19 Uhr

Jeden Freitag | 9.00 Uhr

MEDITATION schenkt uns die Energie, die wir brauchen.

Herzensbildung braucht Hinwendung, Wissen und Geduld.

Emotionale Intelligenz gestaltet Zukunft.

Dein Beitrag: 10€ je Einheit.

Jeden Montag | 16.30 Uhr

Jeden Mittwoch | 20.30 Uhr

Jeden Donnerstag | 7.30 Uhr

Jeden Freitag | 7.30 Uhr

Wandel lebendig gestalten.

Ich freue mich auf uns. Eva Keller



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

WELL BEING bedeutet Wohlbefinden.

Körperlich. Geistig. Materiell. Spirituell. Individuell. Kollektiv.

ES GELINGT GEMEINSAM.

Unkompliziert. Praktisch. Wirkungsvoll.

Familiencoaching. Kindercoaching. Beziehungcoaching. Einzelcoaching.

Gefühle der Verbundenheit senken das Stressniveau und bauen Ängste ab.

Verabreden wir uns. Auch online.

Wir finden lebendige Wege zu Klarheit und Kraft.

0176 24 75 88 61 | Eva Keller

Da die finanziellen Lebensbedingungen sehr unterschiedlich sind, gilt hier ein ausgleichender Stundenbeitrag nach sorgfältiger, persönlicher Wertschätzung und Möglichkeit zwischen 24 und 64 Euro inkl. MwSt. je Stunde. Du entscheidest.

Es ist mir wichtig, dass ein persönliches Coaching für alle, die es benötigen und sich dafür öffnen, möglich ist. Gleichzeitig bin ich für den „Energiehaushalt“ von forum8 verantwortlich. Deshalb ist es erfreulich, wenn diejenigen, denen es leicht fällt, einen höheren Stundensatz wählen. Damit gelingt es. Eben gemeinsam.....

WELL BEING Workshop online

Verabrede Dich. Zu einem besonderen Date mit Deinen Freundinnen und Freunden...

„Gedankenpflege. Imagination. Kommunikation.“

Der Workshop nimmt Alltagsthemen in die Mitte und setzt Impulse für lösungsorientierte Selbstwirksamkeit.

„Self Care“ ist unser Zauberwort

Für Gruppen ab 3 Personen. Termine nach Vereinbarung.

Beitrag pro Person je Stunde: 20 €

Für einen Workshop haben sich 1,5 bis 2 Stunden als angenehm erwiesen.



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

Themenseminar online | Anmelden und ausprobieren.

Jede Einheit ist in sich vollständig und kann für sich stehen.

Das Thema wird natürlicherweise mit jeder Einheit vertieft und erweitert.

Eine entspannte Form des Lernens.

Die Inhalte sind so angelegt, dass eine Integration in den eigenen Alltag gelingen kann.

Eine Einheit mit zwei Stunden je Monat.

Dienstag | 19 Uhr

2.2. | 2.3. | Ayurveda

9.2. | 9.3. | Wertschätzende Kommunikation

16.3. | Abschied, Trauer und Furchtlosigkeit

16.2. | 23.3. | Eigenverantwortliche Gesundheitskompetenz

Wähle Deinen Beitrag je Einheit inkl. Begleitmaterial nach Deinen Möglichkeiten zwischen 25 und 40 €.

Wie geht's?

Meine Online Angebote vermittele ich über zoom.

Du brauchst nur die kostenlose zoom App auf Deinem Gerät.

Du bekommst von mir nach Anmeldung einen Einladungslink. Mit diesem kommst Du in den virtuellen Warteraum und ich lasse Dich in unseren virtuellen Meditationsraum eintreten. Und dann geht's auch schon los.....



www.forum8.de | 0176 24 75 88 61

Am Tor 8 35116 Reddighausen

Für die regelmäßige wöchentliche Übungspraxis Yoga und Meditation gilt:

Es gibt einen Verteiler, in den ich Dich gerne aufnehme. Dann bekommst Du automatisch den Tageslink. So kannst Du Dich sogar spontan entscheiden dabei zu sein.

Ich richte für alle Teilnehmer*innen bei Anmeldung ein Guthabenkonto ein.

Auf diesem verzeichne ich die überwiesenen Beiträge und notiere die jeweiligen Nutzungen. Nur ein aktivierter Link wird angerechnet.

Zum Ende eines Monats sende ich eine mail mit der Nutzungsübersicht und dem daraus ersichtlichen Kontostand, falls nötig mit der Bitte um Ausgleich.

Ich bitte sehr herzlich darum, eigenverantwortlich dafür Sorge zu tragen, dass das persönliche Guthabenkonto bei forum8 entsprechend vorausschauend gefüllt ist.

Beispiel: Du schaust auf Deinen Januar und planst 4 Yogaeinheiten und 2 Meditationseinheiten. Dann überweist Du an forum8 60€. Ich notiere das auf Deinem Guthabenkonto. Es kommt etwas anders als gedacht, Du aktivierst nur 2 mal Deinen Yoga Link, dafür hast Du aber 3 mal Zeit für Meditation. Am Ende des Monats sende ich Dir per mail einen „Kontoauszug“, in dem noch 10€ Guthaben verzeichnet sind. Die können dann im Februar genutzt werden. Umgekehrt funktioniert es ebenso. Du bist häufiger dabei, wie schön In Deinem Kontoauszug erscheint die zu überweisende Summe für den notwendigen Ausgleich. Also easy.

Für die Yogasprechstunde und Coachingtermine gilt:

Bei kurzfristigen Absagen / Abmeldungen am gleichen Tag oder Vortag des Termins bitte gleichzeitig einen Fairness Beitrag nach Selbsteinschätzung benennen, so dass er entsprechend auf Deinem Guthabenkonto vermerkt werden kann. Oder/und ggf. überweisen.

Nur so bleibt es für mich möglich, in dieser flexiblen Weise die Bildungsangebote in Theorie und Praxis für eine gemeinsame Kultur des Wohlwollens aufrecht zu erhalten.

Für Yoga Grundlagen 1.1 | Meditation Modul 1 | Themenseminare gilt:

Den vollständigen Beitrag bei Anmeldung bitte überweisen.

Beiträge und Einzahlungen für das persönliche Guthaben bei forum8

Überweisung an
Sparkasse Vorderpfalz
IBAN DE64 545 500 10 0000 877092
Eva Keller

Verwendungszweck: Mein Guthabenkonto forum8 + Name
oder Angaben entsprechend der Buchung