

# ☉ Zentrum für Yoga & Therapie

Yoga | Beratung für Frauen, Männer und Paare  
Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz  
Selbsterfahrung | Natur- & kreative Arbeit

Wir stellen einen Raum zur Verfügung, in dem wir Menschen auf ihrem Weg in Achtsamkeit und Wertschätzung ihrer Individualität begleiten und beziehen uns in unserer Arbeits- und Sichtweise auf die Quellen des Indischen Hatha-Yoga (TKV, Desikachar, R. Sriram), sowie auf die Erkenntnisse der modernen Psychologie und Psychotherapie (C.G. Jung, Carl Rogers, Stan Grof, Steve Gallegos).



## ALEXANDRA BESSERER

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
nach dem Heilpraktikergesetz  
Diplom-Sozialpädagogin FH  
Yogalehrerin (4-jährige Ausbildung)  
Malerin

## TIM BESSERER

Yogalehrer (4-jährige Ausbildung)  
Transpersonaler Berater  
Diplom-Kommunikationsdesigner FH  
Gruppenleiter Tiefenimagination  
Fotograf

Wir sind Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY), der International Association of Yoga-Therapists (IAYT) sowie im Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie & Psychologischer Berater (VFP). Unsere Kurse sind von der Präventionsdatenbank gesetzlicher Krankenkassen zertifiziert.



Bei Interesse an oder Fragen zu unserer Arbeit bitte anrufen. Weitere Informationen finden Sie auf [www.ZentrumFuerYoga.com](http://www.ZentrumFuerYoga.com)

# ☉ Zentrum für Yoga & Therapie

Tim Besserer

Wilhelm-Leuschner Str. 35a | D-64354 Reinheim-Ueberau | Tel: 06162 915177  
ZentrumFuerYoga@gmail.com | www.ZentrumFuerYoga.com

Konto Tim Besserer | IBAN: DE80 50852651 0178 100 756 | Sparkasse Dieburg BIC: HELADEF1DIE

Flyer Nr. 24 | Auflage vom 1.1.2018 | Kurzfristige Programm-Änderungen vorbehalten

Konzeption & Gestaltung & sämtliche Fotos : © Tim Besserer | Asana-Icons : mit freundlicher Genehmigung © Helga Pfretschner



# Zentrum für Yoga & Therapie

Reinheim-Ueberau



Yoga im eigenen Rhythmus





## Moderner Yoga mit Stil und Tradition |



Wir unterrichten Hatha-Yoga, inspiriert durch die Lehren von TKV Desikachar & Sriram, die die einflussreiche südindische Tradition Krishnamacharyas weiter-

entwickelten. Dieser auch „Vini-Yoga“ genannte Stil passt Yoga an die Bedürfnisse der Übenden an. Grundlage sind dabei die vor über 2.000 Jahren von Patanjali (einem Indischen Gelehrten) aufgeschriebenen 195 Yoga-Sūtras. Sie erklären Zusammenhänge und Wirkungsweisen des Yoga und sind immer noch erstaunlich aktuell. Das ca. 5.000 Jahre alte Yogasystem umfasst heute u. a. Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Meditation, Entspannung, Tönen, Rezitation sowie die philosophische Betrachtung des Verhaltens uns selbst & unserer Umwelt gegenüber. **Wir legen Wert darauf, dass unsere Schüler ihre Grenzen kennen und achten lernen. Unser Yoga-Stil kann von allen Menschen ausgeübt werden.**



## Unser Zentrum |

Seit 1980 leben wir mitten in Ueberau in einer ehemaligen Hofreite. Die Gebäude wurden instand gesetzt und der Innenhof üppig begrünt. Im Januar 2004 eröffneten wir hier das Zentrum für Yoga & Therapie. Das Kursprogramm für verschiedene Zielgruppen wird ergänzt durch Einzelunterricht und Workshops, sowie Selbsterfahrungs-Seminare (z. Teil im Ausland). Paaren und Einzelpersonen bieten wir Beratung und Therapie an. Aktuelle Angebote entnehmen Sie bitte unserer Website [www.ZentrumFuerYoga.com](http://www.ZentrumFuerYoga.com).

## Unsere Yoga-Kurse |

<b>Mo</b>	18:00 - 19:30 h:	Frauen & Männer
	20:00 - 21:30 h:	Männer
<b>Di</b>	18:00 - 19:30 h:	Frauen
	20:00 - 21:30 h:	Frauen
<b>Mi</b>	08:30 - 10:00h:	Senioren (sanftes Yoga)
	17:00 - 18:30h:	Frauen & Männer
	19:00 - 20:30 h:	Frauen & Männer
<b>Do</b>	17:00 - 18:30 h:	Frauen & Männer
	19:00 - 20:30 h:	Frauen
	20:00 - 21:30 h:	Männer
<b>Fr</b>	08:30 - 10:00 h:	Frauen & Männer
	17:30 - 19:00 h:	Frauen

Unsere Yoga-Kurse laufen kontinuierlich, kosten **110 €** (für 8x90 min) und sind von Krankenkassen anerkannt. Die unverbindliche Probestunde im Kurs kostet **14€**.

Unsere Yoga-Honorare beinhalten den gesetzlich vorgeschriebenen Mehrwertsteuersatz.

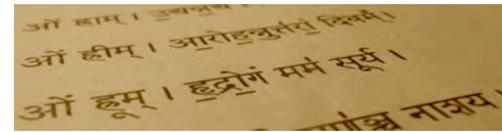
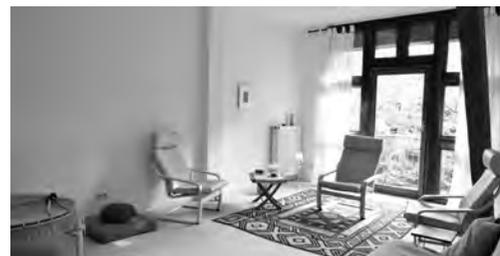
Bei freien Plätzen ist Quereinstieg möglich. Versäumte Stunden können nach Absprache in Parallel-Kursen nachgeholt, jedoch nicht erstattet oder verrechnet werden. Hilfsmittel stellen wir kostenlos zur Verfügung.

**Bei Interesse an einer Probestunde, einem Kurs oder an Einzelunterricht bitte 06162-915177 anrufen.**



## Unsere Räume |

Sie befinden sich im ersten Stock des Haupthauses und bieten eine behagliche Atmosphäre, die Konzentration und Entspannung fördert: Der Gruppen-Raum (50qm), ein separater Therapie-Raum (32qm) in dem wir mit Einzelpersonen und Paaren arbeiten, Umkleide.



## Yoga 1:1 |

... wirkt intensiv, da er dem Übenden angepasst wird. Wir bieten **Einzelstunden** an, in denen auf die jeweilige Konstitution abgestimmte persönliche Übungsfolgen erstellt werden, die Gesundheitszustand, Lebenssituation, Alter, Beruf und weitere Besonderheiten berücksichtigen. Schüler werden motiviert, regelmäßig selbst zu üben und die eigene Entwicklung zu verfolgen. Der Kontakt zum Lehrer gibt Sicherheit und Ausdauer. Positive Veränderungen d. Konstitution werden möglich.

**Termine nach Vereinbarung. 50 € (je 60 Min)**

## Pranayama | Dem Atem Raum geben

Unserer größten Kraft, der einzigen, die uns wirklich vom Augenblick unserer Geburt bis zur letzten Sekunde unseres Erdendaseins ununterbrochen begleitet, begegnen wir meist mit Nicht-Wahrnehmung, mit Einschränkung ihrer Möglichkeiten, ja sogar oft mit Unterdrückung.

Dabei möchte der Atem uns mit all seiner Fülle an Energie unterstützen, damit wir glücklich und kraftvoll sind, in Gesundheit sein können.

In unserem Unterricht spielt die bewusste Wahrnehmung der eigenen Atmung und die Nutzung ihres Potentials eine entscheidende Rolle. Wir arbeiten mit den vier Atembereichen in allen Haltungen (Asana) und Haltungskombinationen (Vinyasa-Krama).

Unsere Schüler werden in adäquaten Schritten zu einer bewussten Wahrnehmung von Einatmung, Ausatmung sowie der Atempausen in der Atemfülle wie Atemleere geführt.

Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie diese Bereiche befreit und ausgeweitet werden können, um so das eigene Potential mehr zu nutzen.

Diese Ausweitung der Atmung in all ihren Komponenten wird im Yoga **Pranayama** genannt und kann zu mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Ruhe und Fokussiertheit in allen Lebensbereichen führen.



## Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz Beratung für Frauen Kreative Einzel-, Paar- und Beziehungstherapie |

Termine mit Alexandra Besserer nach Vereinbarung.

Meine Schwerpunkte:

Begleitung von **Frauen** in krisenhaften Lebenssituationen, von **Paaren** in Sackgassen und Nadelöhren, zwischen Küssen und Flüchten ....



## Beratung für Männer & Paare |

Termine mit Tim Besserer nach Vereinbarung

Ich begleite **Männer** in Beziehungs- und Sinnkrisen, bei Trennung, Krankheit, Tod, beruflicher Veränderung. Dabei biete ich Unterstützung mit ganzheitlichem Blick, sodass „Mann“ mit eigenen Ressourcen wieder mehr Kontakt aufnehmen kann. **Beratungsgespräche mit Paaren** führe ich gemeinsam mit meiner Frau.

**Zum besseren Verständnis:**

**Beratung** ist ein kürzerer Prozess von ca. 10 Sitzungen. Bestimmte aktuelle Themen werden bearbeitet, um wieder Kontakt zu den eigenen Ressourcen zu bekommen und Lösungsschritte zu entwickeln.

Hingegen dauert eine **Therapie** in der Regel mindestens zwei Jahre und bezieht auch Themen aus der Vergangenheit stärker mit ein. Angestrebt wird eine Stärkung der Lebenskräfte und Steigerung des Wohlbefindens sowie der seelischen Ausgeglichenheit.

**Unser Arbeitsspektrum umfasst:**

transpersonale, gestaltungs- und musiktherapeutische Ansätze, Gespräch, Yoga, Imaginationsverfahren und die alte Kraft des Tönens & Besingens.