

## Annette Hedemann

Namasté!

Ich heiße Annette Hedemann von Big Time Happy.



Ich bin Yin Yoga & Yoga Nidra-Enthusiastin, Stressberaterin, Entspannungsspezialistin und Taglilien-Liebhaberin. Seit meinem Burnout 2015 sind Entspannung und Yoga für Alle zu einem persönlichen Weg und zu einer Mission geworden. Mit Hilfe von sanfter Bewegung und verschiedener Entspannungsverfahren zeige ich Ihnen einen Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit, damit Sie Ihr mentales und emotionales Gleichgewicht (wieder-) finden können.

### Sie möchten mehr über mich erfahren?

[www.bigtimehappy.de](http://www.bigtimehappy.de)



Big Time Happy

### Meine Qualifikationen sind:

- Diplom-Sozialpädagogin
- Psychologische Beraterin
- Systemische Beraterin und Aufstellungsleiterin
- Stress- und Burnoutberaterin
- Entspannungstrainerin: Autogenes Training (Grund-, Mittel- und Oberstufe), Progressive Muskelentspannung (Grundstufe und Fortgeschritten), Yoga Nidra, Zhineng Qigong (Level 1)
- Hypnose und EMDR
- Yogalehrerin für Yin Yoga, Hatha Yoga und Restorative Yoga / Yogatherapeutin
- Ausbildung Yoga und Krebs (ab Herbst 2024)
- Meditationsleiterin und Traumabegleitung
- Heilpraktikerin für Psychotherapie in Ausbildung
- Ausbildung zur Kräuterefachfrau

## Steffi Dunker

Namasté!

Mein Name ist Steffi Dunker vom Home of Yoga.



Seit nunmehr 12 Jahren unterrichte ich Yoga mit absoluter Begeisterung und Leidenschaft. Zum Yoga bin ich eigentlich durch meinen Mann gekommen, der 2011 ein Burnout hatte. Damals haben wir uns gemeinsam auf den Weg gemacht und heute sage ich: das hat uns das Leben wieder lebenswert gemacht! Direkt nach einem halben Jahr eigener Praxis, habe ich mir gesagt: Yoga, das musst du unbedingt in die Welt tragen! Und so ging es los.

### Meine Qualifikationen sind:

- Groß- und Aussenhandelskauffrau
- Mental Trainerin
- 200 h Basisausbildung Yoga Works
- Kinderyoga
- Prä- und Postnatal Yoga
- 200 h Prana Vinyasa Flow nach Shiva Rea
- 300 h Liquid Flow mit Simon Park
- Yin Yoga mit Stefanie Arends
- Yin Yoga mit Dirk Bennewitz und Andrea Kubasch
- Yogatherapie mit Susan Michel

2015 erfüllte ich mir den Traum eines eigenen Yogastudios in Rastede und in 2024 haben wir unsere Yogawerkstatt in Wiefelstede eröffnet. Hier finden unsere Workshops und Fortbildungen statt.

### Sie möchten mehr über mich erfahren?

[www.homeofyoga.de](http://www.homeofyoga.de)

Home of Yoga



Dein Yogastudio in Rastede



## Yin Yoga Grundausbildung



Eine Kooperation mit  
Big Time Happy & Home of Yoga Rastede

August 2024

Für Interessierte und Yogalehrende

Yin Yoga findet immer mehr Beliebtheit und das zurecht! In einer Welt, die immer schneller und lauter zu werden scheint, ist es umso wichtiger, dass wir den Zugang zu uns selber behalten oder wiederfinden - dass wir die Stille zulassen und genießen können. Mal jegliche Optimierung und Leistungsdruck loslassen und einfach nur ins Spüren und Fühlen kommen.

Mit uns lernen Sie ganz undogmatisch die Grundlagen des Yin Yoga kennen. Ganz egal, ob Sie danach selber unterrichten wollen oder einfach so, um tiefer in diese „Faszinierende Welt“ einzusteigen. Sie erhalten ein umfangreiches Skript.

## Inhalte

- Modul 1: Basic Asanas und Grundlagen
- Modul 2: Anatomie und Faszien
- Modul 3: Meridiane
- Modul 4: Philosophie, Mudras und Sequencing
- Modul 5: Chakren
- Modul 6: Präsentationswochenende, Fragen

Pranayama und Meditation sind Teil jeden Moduls.

Zudem werden Sie an zwei Freitagen von der Kräuterefachfrau Melanie Tank begleitet. Sie wird Ihnen einen Einblick in die Welt der Kräuter und Düfte geben, die Sie im Unterricht oder auch einfach zu Hause anwenden können.

## Voraussetzungen

Sie benötigen fast keine Voraussetzungen für diese Ausbildung, außer die Lust auf Yoga & Bewegung.

## Sie möchten uns und unsere Arbeit kennenlernen?

Nutzen Sie gerne unseren Einführungsworkshop. Das Entgelt wird auf die Gesamtkosten angerechnet.

## Einführungsworkshop

### 5850 | Wiefelstede, Yogawerkstatt, Kleiberg 4a

Donnerstag, 24. Oktober 2024,  
18:30-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE  
Entgelt: 40,00 €, keine Ermäßigung möglich.

### 5851 | Wiefelstede, Yogawerkstatt, Kleiberg 4a

Samstag, 8. Februar 2025,  
10:00-12:30 Uhr, 1-mal, 4 UE  
Entgelt: 40,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Yoga ist, wenn die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen.  
Yoga ist eine Pause vom Außen.  
Eine Zone, in der wir sein können, wie wir sind!



## Ausbildung

**5850 | Wiefelstede, Yogawerkstatt, Kleiberg 4a**  
ab Freitag, 28. März 2025, 80 UE  
Entgelt: 1.099,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Die Module 1-5 können einzeln gebucht werden.  
Entgelt: je Modul 225,00 €, keine Ermäßigung möglich.

## Termine

Freitag, 28. März - Samstag, 29. März 2025  
Freitag, 25. April - Samstag, 26. April 2025  
Freitag, 9. Mai 2025  
Freitag, 23. Mai - Samstag, 24. Mai 2025  
Freitag, 27. Juni - Samstag, 28. Juni 2025  
Freitag, 29. August - Samstag, 30. August 2025  
Freitag, 12. September 2025  
Freitag, 26. September - Samstag, 27. September 2025

## Zeiten

Freitag, 17:00-20:00 Uhr und  
Samstag, 09:30-17:00 Uhr

**Sie haben Fragen?  
Melden Sie sich gerne bei uns.**

Telefon: 04488 56-5101  
E-Mail: kvhs@kvhs-ammerland.de  
Internet: www.kvhs-ammerland.de