

Elke Kettenburg

(geb. Ramming)

Yogalehrerin
Mitglied im BYV seit 2004

Achtsamkeitslehrerin und MBSR
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Weitere Ausbildungen in:

„Hormon Yoga Therapy for Menopause“
bei Dinah Rodrigues

CANTIENICA®- Beckenbodentraining



Yogahaus Elke Kettenburg

Schmeilisdorf Nr. 3 · 95336 Mainleus

Tel: 09 229 - 97 42 52

Mobil: 0173 - 59 40 997

Mail: hallo@yogahaus-elke-kettenburg.de

www.yogahaus-elke-kettenburg.de

mein-yoga.video

Bankverbindung: Raiffeisenbank Obermain Nord

IBAN: DE98 7706 1004 0102 5487 71

BIC: GENODEF1ALK

Wir sind Partner der



* Yogakurse mit 10-12 Einheiten

Yogahaus Elke Kettenburg

Programm
April - Juli 2025

Yoga, Hormon-Yoga
Beckenboden-Training
Yin-Yoga & Klangreisen



Vor Ort
im Yogahaus
und online
bei dir zu Hause

Kurse April - Juli 2025

Montag vor Ort im Yogahaus

17.00 bis 18.30 Uhr Yoga für alle
28. April - 28. Juli für 180 €
12 x ohne: 9. Juni und 23. Juni

19.15 bis 20.45 Uhr Yoga für alle
28. April - 28. Juli für 180 €
12 x ohne: 9. Juni und 23. Juni

Dienstag vor Ort im Yogahaus

9.00 bis 10.30 Uhr Yoga für alle
29. April - 22. Juli für 180 €
12 x ohne: 24. Juni

16.30 bis 18.00 Uhr Yoga für alle
29. April - 22. Juli für 180 €
12 x ohne: 24. Juni

18.45 bis 20.30 Uhr Hormon-Yoga Einführung
6. Mai - 3. Juni für 95 €
5 x inkl. Handbuch für Zuhause

Mittwoch vor Ort im Yogahaus

19.50 bis 21.20 Uhr Beckenbodentraining „Kraft aus der Mitte“ Einführung
25. Juni - 23. Juli für 85 €
5 x inkl. Handbuch für Zuhause

Donnerstag vor Ort im Yogahaus

17.45 bis 19.15 Uhr Yoga für alle
8. Mai - 24. Juli für 150 €
10 x ohne: 29. Mai + 19. Juni

Yoga & „Kraft aus der Mitte“

Das wertvolle Training von „Beckenboden & Aufrichtung“ verbunden mit der Ruhe, Entspannung und Klarheit des Yoga.

10.00 bis 11.30 Uhr Für alle, die bereits den Kurs „Kraft aus der Mitte“ oder „Cantienica®-Beckenbodentraining“ besucht haben.

19.45 bis 21.15 Uhr 8. Mai - 24. Juli für 150 €
10 x ohne: 29. Mai + 19. Juni

Online Frühjahrs-Paket

Mo, 27. April - 27. Juli 2025

Das Online Frühjahrs-Paket beinhaltet:

- 13 Wochen Zugang zu mehr als
- 365 Yogahaus-Videos auf mein-yoga.video (Yoga, Beckenbodentraining, Yin Yoga u.v.m.)
- 11 Live-Yogastunden via Zoom am Mittwoch

Dieses ganze Online-Paket für 165 €

Mittwoch online via Zoom

18.00 bis 19.30 Uhr Online Yoga
Diese 11 Stunden sind Teil des Online Frühjahrs-Pakets
30. April - 23. Juli 2025
11 x ohne: 18. Juni und 25. Juni

Yogahaus Online: Livestunden & Videos

Dein Online Frühjahrs-Paket - bequem bei dir zu Hause

Möchtest du von zu Hause aus mit uns üben? Dafür haben wir die Yogahaus Online-Seite www.mein-yoga.video geschaffen, über die du mehr als 365 Videos nutzen kannst.

Spare dir die Fahrzeit und übe, wo und wann immer du möchtest. Mach es dir gemütlich - als Verabredung mit dir selbst.

Online Frühjahrs-Paket:
Mo, 27. April - So, 27. Juli 2025

Dein Paket enthält:
- 13 Wochen Zugang zu mehr als 365 Übungsvideos
- 11 Live Stunden via Zoom mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr
Alles zusammen für 165 €

Dir hilft ein fester Termin in der Gruppe? Dann übe mit uns regelmäßig via Zoom:

Yoga für Alle - live via Zoom
Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr 11 x
30. April - 23. Juli 2025 ohne: 18. + 25. Juni

In den Livestunden via Zoom können wir uns sehen, Fragen klären und Austausch haben. Die Zugangslinks für diese gemeinsamen Yoga-Stunden bekommst du bei Buchung des Online Frühjahrs-Pakets.

Du kannst jederzeit einsteigen! Sprich mich einfach an oder schreib mir.

Alle Live Yogastunden am Mittwoch werden aufgezeichnet - du kannst sie jederzeit nachholen.

Bereits bei Beginn stehen dir 365 Videos zur Verfügung. Wähle ganz nach deinem Bedürfnis:



NEU:
36 kurze Videos: Yoga, Meditation, Beckenboden und kleine Besonderheiten je 5-20 min.

36 Stunden Cantienica®-Beckenbodentraining

30 Minuten Serie: „Early bird“ oder „After Work“
28 Videos

180 Themen-Yoga-Stunden

34 entspannende Yin Yoga Stunden

29 Videos Meditation & Achtsamkeit

13 Stunden forderndes Yoga

Hormon-Yoga Einführung und Übungsstunden - 7 Videos

Einführung in die Tibeter Reihe

„Kraft aus der Mitte“- Beckenboden & Aufrichtung

Beckenbodentraining in einem auf- und ausgerichtetem Körper ist ein Ganzkörper-Training.

Der Beckenboden wird oft „nur“ mit Rückbildungskursen nach einer Schwangerschaft in Verbindung gebracht. Dabei beinhaltet dieser Schatz weitaus mehr:

Ein gut trainierter Beckenboden unterstützt wirksam deine gesamte Tiefenmuskulatur, die dich aufrecht und leicht durchs Leben gehen lässt. Über Muskelketten verhilft er dir zu einer optimalen Körperhaltung – vom Fußgewölbe bis zum Kopf. Er bringt dir Entlastung bei Problemen mit dem Rücken und den Bandscheiben. Die Übungen kräftigen Rücken, Beine, Bauch und Po und entlasten deine Gelenke. Wenn du dieses Gefühl von Leichtigkeit und Stabilität kennst, möchtest du es nicht mehr missen!

Früher hießen diese Kurse mit Rückbildungskursen nach einer Schwangerschaft in Verbindung gebracht. Da ich das Kurskonzept etwas verändert habe, heißt der Kurs nun „Kraft aus der Mitte“ - Beckenboden & Aufrichtung.

Einführungskurs

Mittwoch Abend 19.50 - 21.20 Uhr
25. Juni - 23. Juli 5 x für 85 €
inkl. Handbuch für Zuhause

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen, einfache Übungen und wie du die Kraft aus der Mitte im Alltag hilfreich nutzen kannst.

Yoga und Kraft aus der Mitte Fortlaufende Aufbau-Kurse

Donnerstag Vormittag 10.00 - 11.30 Uhr
Donnerstag Abend 19.45 - 21.15 Uhr
jeweils 8. Mai - 24. Juli für 150 €
10 x ohne: 29. Mai und 19. Juni

Das sagen die Teilnehmer/innen:

„Meine Blase hält wieder dicht, auch dann, wenn ich huste, lache oder niese.“

„Ich bin gefühlt mindestens 5 cm gewachsen und spüre mich sehr in meiner Mitte.“

„Durch dieses Training sind meine Knie- und Rückenprobleme schon fast ganz verschwunden.“

„Ich hatte beim Muskelkrämpfe in den Beinen. Durch die Übungen hat sich das wesentlich verbessert.“

„Ich spüre deutlich die Entlastung in der Lendenwirbelsäule und ich habe keine Blockaden mehr im ISG.“

„Die Stabilisierung von innen tut mir gut - körperlich und auch seelisch. Ich fühle mich sehr aufgerichtet.“



Hormon-Yoga

Kurs für Anfängerinnen und Erfahrene

Hormon-Yoga

ist eine therapeutische Yogarichtung, um hormonelle Dysbalancen auszugleichen und den Körper auf natürliche Weise zu heilen.

Die Übungen sind eine sanfte Alternative zu Medikamenten oder der Einnahme von Hormonen.

Hormon-Yoga wird empfohlen:

- allen Frauen ab 35, ab dann beginnt der Östrogen Spiegel - erst dann merklich - abzusinken. Wer früh mit Hormon-Yoga beginnt, kann Wechseljahrsbeschwerden vorbeugen
- allen Frauen, die sich keiner Hormon-Ersatztherapie unterziehen möchten oder diese absetzen möchten
- jungen Frauen mit verfrühter Menopause, bei hormonellen Problemen und starken Menstruationsbeschwerden
- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch



Wie wirkt Hormon Yoga?

Du lernst eine Übungsreihe, die sich auf den Hormonhaushalt auswirkt und der Abnahme der Östrogen- und Progesteronproduktion entgegenwirkt.

Die Yogapraxis besteht aus einer Abfolge von Yogaübungen, kombiniert mit einer aktivierenden Atemtechnik und zusätzlicher Energielenkung in die zuständigen Organe und Drüsen (wie Eierstöcke, Schilddrüse und Hypophyse). Die Vitalität wird gesteigert, der Alterungsprozess verlangsamt.

Sehr viele meiner Teilnehmerinnen haben die Erfahrung gemacht, dass durch das regelmäßige Üben die Symptome der Wechseljahre, wie z.B. Gereiztheit, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit etc., sehr zurückgingen oder ganz verschwanden.

Hormon-Yoga Einführungskurs 5 Abende

Dienstags 18.45 - 20.30 Uhr
6. Mai - 3. Juni 2025 für 95 €
inkl. Handbuch & Übersichtsplan für Zuhause

Für Anfängerinnen als Einstieg

Für Erfahrene zum Erinnern

Zum gemeinsamen Dranbleiben

Hormon-Yoga Kurs für Anfängerinnen und Erfahrene

Yin-Yoga Abende

Wann wird vom Hormon-Yoga abgeraten?

Da Hormon-Yoga sehr wirksam ist, gibt es Situationen, in denen vom Üben abgeraten wird:

- in der Schwangerschaft
- bei Brustkrebs, Hormonkrebs
- bei sehr großen Myomen
- Entzündungen im Bauchraum (z.B. Blinddarmentzündung)
- bei akuter Endometriose
- direkt nach Operationen (warte 3 Monate)
- Herzerkrankungen
- im Zweifelsfall frage deinen Arzt

Damit du dich in deinem Körper (wieder) wohlfühlst.

Yin Yoga ist eine wahre Wohltat:

Von Kissen unterstützt lassen wir uns passiv und entspannt in unterschiedliche Dehnübungen hineinsinken und bleiben für mehrere Minuten. So gelangt die Dehnung bis ins tieferliegende Fasziengewebe und kann Verspannungen lösen.

Yin-Yoga gibt dir Raum für Ruhe.

Hier kannst du deinen Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen und dir selbst begegnen. Eine erholsame und wertvolle Zeit.



Freitag, 23. Mai
18.30 - 21.00 Uhr für 28 €

Weitere Termine folgen.

Schreib mir auf 0173 - 59 40 997 und du erfährst wann neue Abende geplant sind.

Klangreisen mit Ollie Clubb

Der meditative Klang begleitet dich auf eine Reise zu deinem Inneren. Tauche ein in eine Welt der inneren Erleuchtung - und hin zu deiner urreinsten Kraftquelle.

Anmeldung unter:

www.sonosoma.com/yogahaus

oder Mail an Ollie:

info@sonosoma.com



Freitags 18.30 - 21.00 Uhr für 25 €
am 11. April, 9. Mai,
6. Juni und 11. Juli 2025