

YOGA-TAGE IM SEMINARHAUS EULENSPIEGEL

BERGSTRASSE 41-43 78658 ZIMMERN-FLÖZLINGEN

Tel: 07403 12114 oder 07681 20 979 66

www.seminarhaus-eulenspiegel.de

vom 29.08. – 01.09.2024 von Donnerstagnachmittag bis Sonntagmittag

VERANSTALTERINNEN

Ingrid Gohl Iyengar®-Yogalehrerin

Gölzstr. 17, 72072 Tübingen

info@iyoga-tuebingen.de

Tel- 07073 910 1126

Mobil: 0176 642 191 55

Anette Jores Iyengar®-Yogalehrerin

Sandäckerstr. 68, 72070 Tübingen

anettejores57@gmail.com

Tel- 07073 7717

Mobil 0176 272 879 87

Thema der Yogatage: Yoga und Gesundheit (Körper, Geist und Seele in Einklang bringen)

ZEIT um die Asanas tiefer zu durchdringen und die eigene Yogapraxis voranzubringen.

ZEIT um nachzuspüren, was sich durch das vertiefte und lange Üben in dir bewegt, oder verändert.

ZEIT für Pranayama, die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und beständiges Üben.

ZEIT um abzuschalten vom Alltag, um ein paar Tage nur für dich zu sorgen und neue Energie zu schöpfen.

Wir beginnen den Morgen in Stille, sitzen in Ruhe und Konzentration. Wir betrachten den Atem, der es uns ermöglicht, ganz direkt auf unseren Geist einzuwirken, so dass er zu Sammlung und Ruhe finden kann.

In den Morgenklassen üben wir eine anregende, aktive Übungssequenz, erarbeiten thematische Schwerpunkte, die wir aufbauen und vertiefen werden. Nachmittags üben wir Umkehrhaltungen und regenerative Asanas und gehen in die Betrachtung des Atems als Bindeglied nach innen.

Drei Tage, an denen du dich intensiv mit dir selbst auseinandersetzen kannst.

Jede/r, der seit ungefähr einem Jahr Iyengar-Yoga übt, kann teilnehmen.

TÄGLICHER ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

Ab 15:30 Uhr Anreise

17:00 – 19:00 Uhr Begrüßung, anschließend regenerative Praxis

19:30 Uhr Abendessen

FREITAG und SAMSTAG

08:00 – 08:30 Uhr	Meditation, anschließend kleines Frühstück
10:00 - 12:30 Uhr	Asana Praxis
13:00 Uhr	Mittagessen
17:00 – 18:30	Pranayama und Regenerative Praxis
19:30 Uhr	Abendessen

SONNTAG

08:00 – 08:30 Uhr	Meditation, anschließend kleines Frühstück
10:00 - 12:30 Uhr	Asana Praxis
13:00 Uhr	Mittagessen
14:30 Uhr	Abreise

KOSTEN für 3 Yogatage:

Kosten für Yogaunterricht (14 Stunden á 60 Min.)	€ 180,-
Kosten im Seminarhaus für 3 Übernachtungen im EZ inkl. Hauskosten:	€ 220,-
Kosten im Seminarhaus für 3 Übernachtungen im DZ inkl. Hauskosten:	€ 190,-
Kosten für die Ayurvedische Voll-Verpflegung für 3 Tage:	€ 150,-

Die Verpflegung beinhaltet eine sehr schmackhafte und hochwertige ayurvedische Küche, zubereitet von einer ausgebildeten Fachfrau. Alle Zimmer haben ein eigenes Bad mit WC. Bettwäsche und Handtücher werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Ein Platz ist erst nach Erhalt einer schriftlichen Anmeldung fest gebucht.

Zahlungsmodalitäten siehe letzte Seite.

RÜCKTRITT durch die/den TeilnehmerIn

Bei Rücktritt des Kursteilnehmers bis zum 17.07.2024 wird eine Stornogebühr von € 250,- erhoben. Bei einem späteren Rücktritt oder Nicht-Antreten ist die komplette Gebühr fällig. Es wird zusätzlich die Gebühr über € 150,- für die Köchin fällig. Für eine Stornierung oder einen Rücktritt von den Yogatagen gelten zusätzlich die Rücktrittsbedingungen vom Seminarhaus Eulenspiegel. Es empfiehlt sich eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

RÜCKTRITT durch die Veranstalterinnen

Bei Absage des Seminars durch die Veranstalterinnen wird die gesamte bezahlte Gebühr erstattet.

Anmeldung zu den Yogatagen vom 29.08. – 01.09.2024 im Seminarhaus Eulenspiegel, Zimmern-Flözlingen mit Anette Jores und Ingrid Gohl (Kursleiterinnen)

Teilnahmebedingungen

Jegliche Haftung der Kursleiterinnen (außer für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit) für Gesundheits-, Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen. Sie nehmen auf eigene Gefahr an den Yogatagen teil. Sie werden zu Beginn der Yogaveranstaltung und ggf. im konkreten Zusammenhang mit einzelnen Übungen auf mögliche Risiken hingewiesen. Die Verantwortung für Ihre Gesundheit liegt bei Ihnen selbst. Im Zweifelsfall sollten Sie vor Beginn eines körperlichen Übungsprogramms einen Arzt befragen.

Die Kursleiterinnen sind nur Veranstalter für den Yogaunterricht.

Alle personenbezogenen Daten werden von uns laut Datenschutzverordnung vertraulich behandelt, nicht an Dritte weitergegeben und nur zu eigenen Zwecken verwendet. Die Platzbelegung erfolgt nach dem Eingangsdatum der schriftlichen Anmeldungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den Yoga-Tagen vom 29.08. – 01.09.2024 (Donnerstag bis Sonntag) im Seminarhaus Eulenspiegel in 78658 Zimmern-Flözlingen an. Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kosten für 3 Yogatage, wie oben beschrieben.

Die Kosten (**€ 220,- im EZ, € 190,- im DZ**) für das Seminarhaus Eulenspiegel überweise ich mit meiner schriftlichen Anmeldung, spätestens bis zum 30.04.24 auf das Konto DE96 4306 0967 8042 8540 00 BIC: GENODEM1GLS

Die Kosten (**€ 180,-**) für den Yogaunterricht überweise ich bis spätestens zum 30.04.24 auf das Konto von Anette Jores DE71 6415 0020 0000 6399 38.

Die Kosten (**€ 150,-**) für die Köchin bringe ich zum Seminarbeginn in bar mit.

Die o.g. Rücktritts- und Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Name, Vorname.....

Adresse.....

Telefonnummer | Email

Ich übe seit.....lyengar-Yoga oder habe andere Yogaerfahrung

Ich habe folgende körperliche Einschränkungen, auf die ich Rücksicht nehmen muss:

.....

Ich möchte ein Einzelzimmer buchen

Ich möchte ein Doppelzimmer buchen mit (bitte Name angeben)

Ort, Datum.....

Unterschrift (Vor- und Zuname).....

Der/die Teilnehmende bringt folgende Hilfsmittel selbst mit, sofern vorhanden:

1 Matte, 2 gleiche Klötze, 1 Gurt, 4 Schulterstandplatten, 2 Yoga-Baumwolldecken, 1 Augenbandage. Wenn vorhanden, eine dicke Polsterrolle, 1 Yoga-Stuhl.