

YOGA-TAGE IM SEMINARHAUS EULENSPIEGEL

BERGSTRASSE 41-43 78658 ZIMMERN-FLÖZLINGEN

Tel: 07403 12114 oder 07681 20 979 66

[www.seminarhaus-eulenspiegel.de](http://www.seminarhaus-eulenspiegel.de)

**vom 31.08. – 03.09.2023 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: Die Doshas (Vata, Pitta, Kapha)**

Ayurveda beschreibt die Doshas als drei fundamentale Prinzipien, die in der äußeren Natur wirken, aber auch unsere eigene menschliche Natur durchdringen und somit alle physiologischen Prozesse steuern. Aus dem Sanskrit übersetzt heisst es soviel wie "das, was Probleme verursachen kann". Die **Doshas** werden auch als Körper-Geist-Typen bezeichnet und zeigen einzigartige Kombinationen von körperlichen, emotionalen und mentalen Eigenschaften und Qualitäten. Durch das Wissen über die Doshas können wir einen lebendigen und balancierten Gesundheitszustand erreichen und aufrechterhalten.

**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	Asana 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	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
14:00 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:	€ 135,-

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 19.07.2023 wird eine Stornogebühr von € 250,- erhoben. Bei einem späteren Rücktritt oder Nicht-Antreten ist die komplette Gebühr fällig. Es wird zusätzlich die Gebühr über € 135,- für die Köchin fällig. Für eine Stornierung oder einen Rücktritt von den Yogatagen gelten zusätzlich die Rücktrittsbedingungen vom Seminarhaus Eulenspiegel.

### RÜCKTRITT durch die Veranstalterinnen

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

# Anmeldung zu den Yogatagen vom 31.08. – 03.09.2023 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 31.08. – 03.09.2023 (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.

**Eine Anzahlung in Höhe von € 180,- überweise ich gleichzeitig mit der schriftlichen Anmeldung auf das Konto von Anette Jores IBAN: DE71 6415 0020 0000 6399 38, Betreff: Yogatage 2023 Die Zahlungen für das Seminarhaus und die Voll-Verpflegung werden zu einem späteren Zeitpunkt fällig.**

**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.