

YOGA-TAGE IM SEMINARHAUS EULENSPIEGEL
BERGSTRASSE 41-43 78658 ZIMMERN-FLÖZLINGEN
Tel: 07403 12114 oder 07681 20 979 66
www.seminarhaus-eulenspiegel.de

vom 01.09. – 04.09.2022 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

Unsere Themen: Die fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther),
die Doshas (Vata, Pitta, Kapha), die fünf Felder der Lebensenergie (Vayus)

- 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
08:30 Uhr	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
08:30 Uhr	Frühstück
10:00 - 12:30 Uhr	Asana Praxis
13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Abreise

KOSTEN für ÜBERNACHTUNG + YOGAUNTERRICHT

beinhaltet 3 Übernachtungen inklusive einer sehr schmackhaften und hochwertigen, ayurvedischen Küche von einer ausgebildeten Fachfrau. Alle Zimmer haben ein eigenes Bad mit WC. Bettwäsche und Handtücher werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Yogaunterricht umfasst 14 Stunden von Donnerstagabend bis Sonntagmittag.

3 Übernachtungen im Einzelzimmer: € 197,- + € 180,- Yogaunterricht = **Gebühr € 377,- pro Person**

3 Übernachtungen im Doppelzimmer: € 167,- + € 180,- Yogaunterricht = **Gebühr € 347,- pro Person**

KOSTEN für VERPFLEGUNG

Die Gebühr für die Verpflegung (€ 120,- für 3 Tage) ist im o.g. Preis nicht enthalten. Diesen Betrag werden wir Ende Juli in bar für die Köchin einsammeln.

Ein Platz ist erst nach Erhalt der o.g. Gebühr fest gebucht.

Die Gebühr kann in 2 Monatsraten bezahlt werden (bitte vorher ansprechen)

Kontoinhaber: Ingrid Gohl IBAN: DE38 6406 1854 0314 8130 04 SWIFT-BIC: GENODES1STW

Bitte als Betreff: "Yoga-Tage vom 01.-04.09.2022" angeben.

RÜCKTRITT DURCH DEN/DIE TEILNEHMERIN

Bei Rücktritt des Kursteilnehmers bis zum 20.07.2021 wird eine Stornogebühr von € 250,- erhoben. Bei einem späteren Rücktritt oder Nicht-Antreten ist die komplette Gebühr fällig. Es wird zusätzlich die Gebühr über € 120,- für die Köchin fällig. Für eine Abmeldung 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.

DER/DIE TEILNEHMERIN BRINGT FOLGENDE HILFSMITTEL SELBST MIT:

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

Anmeldung und Teilnahmebedingungen

Hinweise:

Jegliche Haftung der Kursleiterinnen (außer für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit) für Gesundheits-, Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen. Sie nehmen auf eigene Gefahr am Yogaworkshop 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 01.09. – 04.09.2022 (Donnerstag bis Sonntag) im Seminarhaus Eulenspiegel in 78658 Zimmern-Flözlingen an. Mit der schriftlichen Anmeldung überweise ich die Teilnahmegebühr auf das Konto von Ingrid Gohl IBAN: DE38 6406 1854 0314 8130 04 SWIFT-BIC: GENODES1STW

Den Betrag von € 120,- bezahle ich Ende Juli in bar an Ingrid Gohl oder Anette Jores

Die o.g. 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).....