



Iyengar-Yoga-München ♦ iYoga.de

Präsenz-Unterricht

(wird zum Teil auch online-gestreamt)

14. SEP - 20. DEZ 2020

Zeit	LehrerIn	Nummer	Level / Bemerkung
MONTAG			
8:45	Margareta	EMT 204111	1-4 Frauen
10:00	Dana	SDN 204132	1 reifere Jahrgänge
10:30	Petra	WPT 204141	„Üben bei Brustkrebs“ Wir bitten um telefonische Rücksprache.
16:00	Lorena	SLN 204151	1-3
18:00	Sascha	KSS 204162	2-3
18:15	Michael	FMC 204171	1-2 Einführung /Grundlagen
20:00	wird bekanntgegeben	WAX 204191	1-3
DIENSTAG			
10:00	Michael	FMC 204211	2-3
11:30	Birgit	MBG 204222	1-3
14:00	Margareta	EMT 204231	2-4
17:45	Monika	DMK 204252	1-3
18:00	Birgit	MBG 204263	Schwangeren-Yoga s. rechts
18:45	Margareta	EMT 204271	2-4
19:30	Monika	DMK 204282	1-3
MITTWOCH			
7:30	Alex	BLX 204301	1-3
9:15	Michael	FMC 204311	2-4
10:00	Christl	ACS 204322	1-3 Sanft
16:00	Lorena	SLN 204343	1-3
18:00	Lorena	SLN 204352	1-3 English / German
18:15	Jessica	VJS 204363	1-3
18:30	Michael	FMC 204371	3
19:45	Birgit	MBG 204382	1-3
20:00	Jessica	VJS 204391	2-3
DONNERSTAG			
8:30	Stefanie	WSF 204412	1-3
10:15	Stefanie	WSF 204421	1-3
16:00	Margareta	EMT 204431	2-4
17:45	Michael	FMC 204441	2 Grundlagen
17:00	Andrea	MLA 204453	1-3
18:15	Pat	MPT 204462	1-3 Sanft
20:00	Tobias	FTB 204492	1-3
FREITAG			
7:30	Margareta	EMT 204511	1-3
10:00	Margareta	EMT 204521	2-4
14:30	Sabine	BSB 204531	1-3
15:45	Michael	FMC 204541	Intermediate (gerade Kalendertage) 18.9. 2.,16.,30.10. 20.11. 4.,18.12.
18:30	Susanne	SSN 204553	1-3
19:15	Katja	CKJ 204562	1-3
SAMSTAG			
8:00	Viola	SRV 204602	1-3
10:00	Viola	SRV 204612	1-3
17:00	Katrin	FKT 204623	1-3
SONNTAG			
10:00	Jessica	VJS 204712	1-3
19:30	Sonja	BSJ 204722	1-3

Ferien
2.-8.11.
20.12.-6.1.21
(Ferienkurse rechts)
Gebühr
(13 Termine):
60-90 Minuten - 245 €
120 Min - 323 €
s. Übersicht rechts



Waltherstraße 23 am Goetheplatz
80337 München o89/537170 www.iyoga.de

Einführung / Grundlagen

Montags um 18:15
Donnerstags um 17:45

- die ersten Schritte in der Praxis gehen
- bis zu einem Jahr (oder mehr) weitermachen und Sicherheit gewinnen

SchwangerenYoga

Tag/Zeit	LehrerIn	Nummer
Dienstag 18:00 ca. 75 Minuten	Birgit	BG 204131

Es finden 13 Termine statt. Die Buchung für SchwangerenYoga ist flexibel:
Jederzeit beginnen, eine beliebige Anzahl von Terminen
hintereinander à 18 € oder einzeln besuchen gegen 24 € oder 10er Karte.
Bei 8 Terminen Teilerstattung durch Krankenkassen möglich.

Üben bei Brustkrebs

Tag/Zeit	LehrerIn	Nummer
Montag 10:30 ca. 90 Minuten	Petra	PT 204263a PT 204263b

Termine	Anzahl	Gebühr
14.,21.,28. SEP 5.,12.,19.,26. OKT	7x	175 €
9.,16.,23.,30. NOV 7.,14. DEZ	6x	150 €

FerienKurse

Dozenten: siehe www.iyoga.de

Mo, Mi, Fr: 10:00

Mo, Di, Mi, Do, Fr: 18:30

Herbstferien XY 204040	2.-6.11.
Weihnachtsferien 211010	21.12.-8.1.20 ohne 24.12.

Einzeltermine ohne Anmeldung
mit 10er Karte oder 22 €.

Intermediate

Tag/Zeit	LehrerIn	Nummer
Freitag 15:45 Intermediate, 120 Min	Michael	MC 201541

Termine (NUR GERADE KALENDERTAGE)	Anzahl	Gebühr
(gerade Kalendertage) 18.9. 2.,16.,30.10. 20.11. 4.,18.12.	7x	168 €

Wie kann ich mitüben? Kursangebote und -kosten (eine Übungsstunde = 90 Minuten)

Probestunde
(das erste Mal im Studio), 12 €
Einzelstunde („Drop-in“) 25 €
Eingeschrieben in einem bestimmten Kurs ca. 18 € (s. Übersicht links)
3er Karte, 3mal innerhalb eines Monats ca. 22 € (= 67 €)
10er Karte, 10mal innerhalb eines Jahres 22,50 € (= 225 €)
Probe-4er-Karte, 4 verschiedene Lehrer, 4 Wochen, 44 €

Zeitkarten, beliebig viele Stunden (s. Einzelheiten im Vertrag)
Woche: 67 € **Monat: 195 €**
Vierteljahr:
A: 320 € (nur Margareta / Michael)
B: 320 € (alle außer Margareta / Michael)
C: 390 € (alle Kurse)

Aus den Teilnahmebedingungen für Kurse

(vollständiger Wortlaut siehe Aushang im Studio oder www.iyoga.de)
Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Im Zweifelsfall soll man vor Beginn eines körperlichen Übungsprogramms einen Arzt konsultieren.

NEU: Online-Unterricht

Du kannst auch dazukommen!

Während der Corona-Krise im Frühjahr fingen wir an, virtuellen Unterricht in Echtzeit anzubieten. Studio-DozentInnen erscheinen über die Konferenz-Software Zoom interaktiv auf Deinem PC, Laptop, Tablet oder Smartfon. Wir bieten weiterhin die Möglichkeit an, Online-Stunden als Nachholmöglichkeit für die Ausfallzeit im Frühjahr zu besuchen. Zusätzlich kommt nun die

- **Online-5er-Karte /-10er-Karte**
- **Online-Zeitkarte Monat / Quartal**

Details auf der Website, **Beginn: 1.10.2020**

Ergänzend: **Aufzeichnungen** aller Stunden werden in 6er-Packs angeboten.

Alle Infos zum Online-Angebot auf www.iyoga.de/online

Seminar-Kalender

Oktober

10. Tagesseminar „Menopause“ Eckl
9.-11. Forbes in **Ljubljana SLO**
16.-17. Praxisvertiefung, Forbes

November

2.-6. Herbst-Wochesseminar Eckl
6.-8. Forbes in **Brno CZ**

Dezember

4.-6. Gastlehrerin **Lois Steinberg (USA)**

Januar 2021

2.-6. Januar Neujahrs-Wochensem. Forbes
9.-10. Januar Forbes in **Bielefeld**
25.-29. Januar Wochen-Retreat
Schloss Elmau, Forbes

Februar

6. Forbes in **Mannheim**

April

5.-9. Oster-Wochenseminar Forbes

Mai

22.-24. **IYD-Convention** in München

Seminar-Übersicht 2020-21 Stand 10.9.20

Was	Wer	Nr.	Termin	Titel	Bemerkung	€
im Studio	Margareta Eckl	201813	10. Oktober	Menopause	12 - 15:00	50 €
		204951	2.-6. Nov	Herbst-Wochenseminar	täglich 9-17 mit Pause; Freitag bis 13:00	500 €
	Lois Steinberg (USA)	204886	4.-6. Dez	Gastlehrerin-Seminar	Friday 18 - 20:00 Saturday 10 - 12:30; 15:30 - 18:00 Sunday 10 - 12:30	220 €
	Michael Forbes	204885	16.-18. Okt	„Praxis-Vertiefung“	Fr 18 - 20:00 Sa 9 - 10, 10:30-13, 15-17:00 So wie Sa bis 13:00	
		211911	2.-6. Januar 2021	Neujahrs-Wochenseminar	täglich 9-17 mit Pause; Mittwoch bis 13:00	500 €
		212931	5.-9. April	Oster-Wochenseminar	täglich 9-17 mit Pause; Freitag bis 13:00	
	Eckl / Forbes	212921	17.-21. Februar	Prüfungsvorbereitung Introductory	auch für Interessierte ohne Beteiligung an der Prüfung	
<p><u>Anmeldung:</u> Melden Sie sich bitte frühzeitig, am Besten per eMail oder über www.iyoga.de/shop an. Die Bezahlung muß bei der Anmeldung geregelt werden. Es wird keine Anmeldebestätigung geschickt, ggf. die Nachricht, wenn kein Platz mehr zu vergeben ist.</p> <p><u>Gebühr/Rückerstattung:</u> Die volle Gebühr ist bis spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn zu entrichten. Bei Rücktritt bis einer Woche vor Seminarbeginn erfolgt eine Rückerstattung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 15 € bei Workshops, 30 € bei Wochenend- und Wochen-seminaren. Später kann eine Rückerstattung nur erfolgen, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.</p>						

Was	Wer	Termin	Wo	Kontakt
Auswärts	Michael Forbes	9.-11. OKT	Ljubljana, SLO	rk@cityyoga.org
		6.-8. NOV	Brno, CZ	cerny.rehabilitace@gmail.com
		9.-10. JAN	Bielefeld	yogamail@t-online.de, www.yogaworks.de
		24.-29. JAN	Elmau bei Garmisch	www.schloss-elmau.de
		6. FEB	Mannheim	mail@yoga-elkewerner.de
		19. JUNI	92449 Steinberg am See (Michael am Samstag)	17.-20.6.: „Yogafestival“ www.yoga-sound-sea.com

iYoga-Lehrer-Ausbildung - Wichtiges

Grundlagen-Wochenenden: Praxis und Pädagogik

Feingefühl und Verständnis, Ausdauer und Kraft in der Praxis werden in intensiven Unterrichtsstunden gefördert. Das Yoga-Unterrichten wird anhand von Lehrproben untersucht und reflektiert, Anatomie- und Philosophievorträge in manche Wochenenden integriert. Die WochenEndIntensiv sind Hauptbestandteil der Lehrerausbildung.

Ablauf

Freitags

18:00 – 21:00: Asana unter Anleitung, Interaktives (Lehrproben)

Samstags

9:00 – 13:00: Asanapraxis unter Anleitung

15:00 – 18:00: Vortrag, Referat, Interaktives, Foto-Analyse (aus dem Portfolio der TeilnehmerInnen), weitere Praxis unter Anleitung

Sonntags

9:00 – 14:00: Asana- und Pranayama-Praxis und -Pädagogik, Vortrag, Referat, Interaktives

Inhalt

Es gibt 5 Sorten von WochenEndIntensiv, die sich schwerpunktmäßig auf den Inhalt der Lehrbücher „Yoga in Bewegung“ sowie „Grundrichtlinien für Lehrer“ von Geeta Iyengar beziehen:

Grundlagen I: Stehhaltungen (Utthita), Vorwärtsstreckungen

Grundlagen II: Sitzhaltungen, Umkehrhaltungen, Drehungen, Bauchhaltungen

Grundlagen III: Stehhaltungen (Parivrtta), Rückbeugen, Surya Namaskar und besondere Sequenzen

Grundlagen IV: Praxis für Frauen, Pranayama, Remedial (= Arbeitsweisen bei Problemen), Regeneratives

Pädagogik I: Anleiten, Probleme im Unterricht

Pädagogik II: Sequenzen A., energetische Anatomie

Pädagogik III: Sequenzen B., Einführung in Mentoring
iYoga Lehrer-Ausbildung

Anstehende Termine

2020

25.-27.9.

Grundlagen 4

23.-25.10.

Grundlagen 1a

13.-15.11.

Grundlagen 2b

20.-22.11.

Pädagogik 1

27.-29.11.

Grundlagen 3b

11.-13.12.

Grundlagen 1b

2021

15.-17.1.

Grundlagen 2a

22.-24.1.

Grundlagen 3a

29.-31.1.

Pädagogik 2

26.-28.2.

Grundlagen 4

Zur Zeit werden auch viele Termine zusätzlich per Zoom gestreamt!

(Wochenend-Gebühr für Interessierte als Einzelbuchung: 220 €)

Weitere Infos telefonisch oder www.iyoga.de/ausbildung