

Stand 21.6.21



Iyengar-Yoga-München ♦ iYoga.de

**Präsenz-Unterricht**

(viele Kurse werden online-gestreamt (mit „H“ für „Hybrid - Präsenz und virtuell zugleich“))

**26. APRIL - 8. AUGUST**

Zeit	LehrerIn	Nummer	Level / Bemerkung	H?
<b>MONTAG</b>				
8:45	Margareta	EMT 212111	1-4 Frauen	H
10:00	Dana	SDN 212122	1 reifere Jahrgänge	
16:00	Lorena	SLN 212141	1-3	H
17:30	Lena	SNL 212153	1-3 <i>neuer Kurs</i>	H
18:00	Michael	FMC 212161	1-2 Einführung /Grundlagen <i>neue Zeit</i>	H
18:15	Sascha	KSS 212152	2-3 <i>neue Zeit</i>	
20:00	Alex W.	WAX 212171	1-3	H
<b>DIENSTAG</b>				
10:00	Michael	FMC 212211	2-3	H
10:00	Viola	SRV 212	bis September nur online	
11:30	Birgit	MBG 212222	1-3	
17:45	Birgit	MBG 212242	1-3	H
18:45	Margareta	EMT 212251	2-4	H
19:30	Birgit	MBG 212262	Schwangeren-Yoga s. rechts	H
<b>MITTWOCH</b>				
7:30	Alex B.	BAX 212311	1-3 wieder Alex	
9:00	Freies Üben 9-12:00, gerne willkommen!			
10:00	Andrea T	TAD212323	1-3 <i>neu: Lehrerin u. Kurs</i>	
10:00	Christl	ACS 212332	1-3 <i>Sanft findet erst ab Mitte Juli wieder statt</i>	
16:00	Lorena	SLN 212342	1-3	H
18:00	Lorena	SLN 212352	1-3 English / German	H
18:15	Jessica	VJS 212363	1-3	
18:30	Michael	FMC 212371	3	H
20:00	Jessica	VJS 212381	2-3	H
<b>DONNERSTAG</b>				
8:30	Stefanie	WSF 212411	1-3	H
10:15	Stefanie	WSF 212421	1-3	H
17:00	Andrea ML	MLA 212442	1-3	H
18:00	Michael	FMC 212451	2 Grundlagen <i>neue Zeit</i>	H
18:15	Pat	MPT 212463	1-3	
18:45	Andrea ML	MLA 212472	1-3 <i>neuer Kurs</i>	H
20:00	Tobias	FTB 212481	1-3	
<b>FREITAG</b>				
7:30	Margareta	EMT 212511	1-3	H
10:00	Margareta	EMT 212521	2-4	H
10:00	Petra	WPT 212522	„Üben bei Brustkrebs“, wir bitten um telefonische Rücksprache	
14:30	Sabine	BSB 212531	1-3	H
17:00	Michael	FMC 212541	3-4 <i>neue Zeit, 120 Minuten</i>	H
18:30	Susanne	SSN 212553	<i>Findet ab September wieder statt</i>	
19:15	Katja	CKJ 212562	1-3	
<b>SAMSTAG</b>				
9:00	Margareta	EMT 212611	3-4 <i>neuer Kurs, 120 Minuten</i>	H
11:15	Michael	FMC 211621	1 Einführung, 60 Minuten <i>neuer Kurs</i>	
17:00	Katrin	FKT 212633	1-3	
<b>SONNTAG</b>				
9:00	Michael	FMC 212711	3-4 <i>neuer Kurs, 120 Minuten</i>	H
17:30	Jessica	VJS 212721	1-3 <i>neue Zeit</i>	H
19:30	Sonja	BSJ 212731	1-3	H

**Ferien**  
9.8. - 19.9.  
(Ferienkurse rechts)  
**Gebühr**  
(13 Termine):  
60-90 Minuten - 245 €  
120 Min - 323 €  
s. Übersicht rechts



**Waltherstraße 23 am Goetheplatz**  
80337 München 089/537470 www.iyoga.de

**NEU: Einführung**

Samstags 11:15 mit Michael Forbes, 60 Minuten

3 Samstage hintereinander  
• Maximal eine Serie buchbar, danach einen anderen Kurs suchen!  
Gebühr: 40 €; ermäßigt: 30 €

Mögliche Starttermine: 19., 26. JUNI 3., 10., 17., 24. JULI

• Die ersten Schritte in der Praxis gehen  
• Erfahrung und Gespräch: Was kann Hatha-Yoga für mein Leben bedeuten?

**Einführung / Grundlagen**

Montags und donnerstags um 18:00

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

**SchwangerenYoga**

Tag/Zeit	Lehrerin	Nummer	
Dienstag 19:30 ca. 75 Minuten	Birgit	MBG 212262	

Vor Ort und Online. Beginn jederzeit möglich, bei 8 Terminen Teilerstattung durch Krankenkassen. Beliebige Anzahl von Terminen hintereinander à 18 € buchen oder einzeln besuchen gegen 24 € oder 10er Karte.

**Üben bei Brustkrebs**

Tag/Zeit	Lehrerin	Nummer	Termine	Anzahl	Gebühr
Freitag 10:00 ca. 90 Minuten	Petra	PT 212131a	Termine werden noch bekanntgegeben		
		PT 212131b	Termine werden noch bekanntgegeben		

**FerienKurse**

Dozenten: siehe www.iyoga.de

Mo, Mi, Fr: 10:00  
Mo, Di, Mi, Do, Fr: 18:30

Sommerferien 213050	9. AUG - 19. SEP	Einzeltermine ohne Anmeldung mit 10er Karte oder 22 €.
---------------------	------------------	--

**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 - inkl. Online-Kurse und Aufzeichnungen)  
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 fingen wir an, virtuellen Unterricht in Echtzeit anzubieten. Studio-DozentInnen erscheinen über die Konferenz-Software Zoom interaktiv auf Deinem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

Wir bieten weiterhin die Möglichkeit an, Online-Stunden als Nachholmöglichkeit für die Ausfallzeit zu besuchen.

Zusätzlich kommt nun die

- **Online-10er-Karte**
- **Online-Monatskarte**
- **Vierteljahreskarte Online / Präsenz**

Zugang zu den Aufzeichnungen der Stunden wird angeboten / ist z.T. inbegriffen. Alle Infos zum Online-Angebot auf [www.iyoga.de/online](http://www.iyoga.de/online)

**Seminar-Kalender Stand 3.6.21**

**Juli**  
10. Tagesseminar mit Forbes in 74189 Weinsberg Contact: Andrea Hack, info@yoga-und-coaching.de

**September**  
1.-5. Anatomie-Intensive mit Dr. Hermann Traitteur

# iYoga-Lehrer-Ausbildung

## Auszug

### 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 WochenEndIntensivs sind Hauptbestandteil der Lehrerausbildung.

### Ablauf

#### Freitags

17:00 – 19:00: Asana unter Anleitung

#### 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

### Anstehende Termine

25.-27.6.

Berufskunde

~~2.-4.7.~~

Termin gestrichen (Grundlagen 2a)

16.-18.7.

Grundlagen 3b

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

Weitere Infos telefonisch oder [www.iyoga.de/ausbildung](http://www.iyoga.de/ausbildung)

### Ausbildung

Unverbindliche **Vorschau Herbst/Winter 2021/22**

AnatomieWochenSem	1.-5.9.	Pädagogik 2	3.-5.12.
Grundlagen 4	1.-3.10.	Grundlagen 1b	10.-12.12.
PraxisVertiefung	15.-17.10.	Neujahrseminar	2.-6.1.22
Grundlagen 1a	22.-24.10.	Grundlagen 2a	14.-16.1.
IYD-Prüfung Level 1	30.-31.10.	Pädagogik 3	28.-30.1.
HerbstWochenSem	1.-5.11.	Grundlagen 3b	11.-13.2.
Grundlagen 2b	26.-28.11.	Phil-Anat-Einführung	25.-27.2.