

Stand 16.9.21



Iyengar-Yoga-München ♦ iyoga.de

**Präsenz-Unterricht**

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

**20. SEPT - 23. DEZ 2021**

| Zeit              | LehrerIn  | Nummer     | Level / Bemerkung   | H? |
|-------------------|---|------------|---|----|
| <b>MONTAG</b>     |   |            |   |    |
| 8:45              | Margareta   | EMT 214111 | 1-4 Frauen  | H  |
| 10:30             | Andrea  | MLA 214122 | 1 reifere Jahrgänge<br><i>neue Lehrerin</i>               |    |
| 16:30             | Lorena  | SLN 214141 | 1-3 <i>neue Zeit</i>                                      |    |
| 18:00             | Michael   | FMC 214161 | 1-2 Einführung /Grundlagen                                | H  |
| 18:30             | Lorena  | SLN 214152 | 2-3 <i>neue Lehrerin</i>                                  |    |
| 20:00             | Susanne   | SSN 214171 | 1-3 <i>neue Lehrerin</i>                                  | H  |
| <b>DIENSTAG</b>   |   |            |   |    |
| 9:00              | Birgit  | MBG 214212 | 1-3 <i>neue Zeit</i>                                      |    |
| 10:00             | Michael   | FMC 214221 | 2-3   | H  |
| 17:00             | Andrea ML   | MLA 214231 | 1-3 <i>neuer Kurs</i><br>(Beginn erst am 28.9.)           | H  |
| 17:45             | Birgit  | MBG 214242 | 1-3   |    |
| 18:45             | Margareta   | EMT 214251 | 2-4   | H  |
| 19:30             | Birgit  | MBG 214262 | Schwangeren-Yoga s. rechts                                | H  |
| 19:30             | Sabine  | BSB 214273 | 1-3 <i>neuer Kurs</i>                                     |    |
| <b>MITTWOCH</b>   |   |            |   |    |
| 7:30              | Michael   | FMC 214311 | 1-3 <i>neuer Lehrer</i>                                   | H  |
| 9:30              | Selbständiges Üben 9:30-12:00, gerne willkommen!<br>* An geraden Kalendertagen als „Led Practice“<br>auch hybrid gestreamt: 22.9.; 6., 20., 10.; 10., 24. 11.; 8.-22. 12. |            |   | H* |
| 10:00             | Andrea T  | TAD214323  | 1-3   |    |
| 10:30             | Christl   | ACS 214332 | 1-3 Sanft <i>neue Zeit</i>                                |    |
| 16:00             | Lorena  | SLN 214342 | 1-3   |    |
| 18:00             | Lorena  | SLN 214352 | 1-3 English / German                                      |    |
| 18:15             | Jessica   | VJS 214363 | 1-3   |    |
| 18:30             | Michael   | FMC 214371 | 3   | H  |
| 20:00             | Jessica   | VJS 214381 | 2-3   |    |
| <b>DONNERSTAG</b> |   |            |   |    |
| 8:30              | Stefanie  | WSF 214411 | 1-3   | H  |
| 10:15             | Stefanie  | WSF 214421 | 1-3   | H  |
| 17:00             | Andrea ML   | MLA 214442 | 1-3   |    |
| 18:00             | Michael   | FMC 214451 | 2 Grundlagen  | H  |
| 18:45             | Andrea ML   | MLA 214472 | 1-3   | H  |
| 20:00             | Pat   | MPT 214481 | 1-3 <i>neue Zeit</i>                                      |    |
| <b>FREITAG</b>    |   |            |   |    |
| 7:30              | Margareta   | EMT 214511 | 1-3   | H  |
| 10:00             | Margareta   | EMT 214521 | 2-4   | H  |
| 17:00             | Michael   | FMC 214541 | 3-4 120 Minuten<br>(Ausfall: 26. 11.)                     | H  |
| <b>SAMSTAG</b>    |   |            |   |    |
| 9:00              | Margareta   | EMT 214611 | 3-4 120 Minuten   | H  |
| 11:15             | Michael   | FMC 214621 | 1 Einführung, 60 Minuten<br><i>neuer Kurs, s. nebenan</i> |    |
| 17:00             | Katrin  | FKT 214633 | 1-3   |    |
| <b>SONNTAG</b>    |   |            |   |    |
| 9:00              | Michael   | FMC 214711 | 3-4 120 Minuten   | H  |
| 17:30             | Jessica   | VJS 214721 | 1-3   | H  |
| 19:30             | Sonja   | BSJ 214731 | 1-3   |    |

**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 o89/537170 www.iyoga.de

**NEU: Einführung von vorne**

**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: **2. OKTOBER** **4. DECEMBER**

• 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<br>75 Minuten | Birgit   | MBG 214262 | 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. |

**Ferienkurse** Mo, Di, Mi, Do, Fr: 10:00 und 18:30  
Dozenten: siehe www.iyoga.de Sa: 10:00

| Ferien                  | Datum                       | Details  |
|-------------------------|-----------------------------|--|
| Herbstferien 214060     | 1.-5. November              | Einzeltermine ohne Anmeldung mit 10er Karte oder 23 €. |
| Weihnachtsferien 214070 | 27. Dezember - 8. Januar 22 |  |

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

**Probestunde** (das erste Mal im Studio), 14 €  
**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, 49 €**

**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 Software **Zoom** interaktiv auf Deinem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.  
Wir bieten weiterhin die Möglichkeit an, Online-Stunden als Nachholmöglichkeit zu besuchen.  
Zusätzlich gibt es 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 16.9.21**

**Oktober**  
9. Tagesseminar mit Eckl: **Das Knie**  
**November**  
1.-5. Wochenseminar mit Eckl: **HerbstSeminar**  
6.-7. Wochenseminar mit Forbes in **Bielefeld** www.yogaworks.de yogamail@t-online.de  
26.-28.11. Wochenseminar mit Forbes in **Brno, CZ** Info: cerny.rehabilitace@gmail.com

27. Tagesseminar mit Eckl: **Der Nacken**  
**Dezember**  
18. Tagesseminar mit Eckl: **Yoga für Frauen**  
**Januar 2022**  
2.-6. Wochenseminar mit Forbes: **Neujahrseminar**  
16.-21. Wochenretreat mit Forbes in **Schloß Elmau** bei Garmisch

# 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 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

|            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| 17.-19.9.  | Grundlagen 2a                   |
| 1.-3.10.   | Grundlagen 4                    |
| 19.-21.11. | Grundlagen 3a                   |
| 3.-5.12.   | Pädagogik 2                     |
| 10.-12.12. | Grundlagen 1b                   |
| 28.-30.1.  | Pädagogik 3                     |
| 11.-13.2.  | Grundlagen 3b                   |
| 25.27.2.   | Philosophie-Anatomie-Einführung |
| 11.-13.3.  | Pädagogik 1                     |
| 25.,27.3.  | Grundlagen 1a                   |

(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.  |