

Stand 22.4.22



Iyengar-Yoga-München ♦ iYoga.de

Ohne „H“: Präsenz-Unterricht
mit „H“ („Hybrid“): Präsenz und zugleich online
Links dazu auf [HTTPS://IYOGA.DE/MITMACHEN/YOGA-KURSE/](https://iYOGA.DE/MITMACHEN/YOGA-KURSE/)

25. APRIL - 7. AUGUST 2022

Waltherstraße 23 am Goetheplatz
80337 München 089/537170 www.iyoga.de

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	Vor Ort und Online. Beginn jederzeit möglich, bei 8 Terminen Teilerstattung durch Krankenkassen. Beliebige Anzahl von Terminen hintereinander á 18 € buchen oder einzeln besuchen gegen 24 € oder 10er Karte.
Dienstag 19:30 75 Minuten	Birgit	MBG 222262	

FerienKurse

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

Dozenten: siehe www.iyoga.de

Pfingstferien	6.-17. Juni	Einzeltermine ohne Anmeldung mit 10er Karte oder 22 €.
Sommerferien	8. August-16. September	

Seminar-Kalender Stand 16.4.22
(Ausbildungsseminare auf der Rückseite)

April 2022 18.-22. Wochenseminar mit Forbes: Osterseminar	September 14.-18. Retreat mit Forbes in Stanggass bei Berchtesgaden / Salzburg
Mai 14. Tagesseminare mit Eckl „Level 2“	Oktober 7.-9. Wochenendseminar mit Forbes auf Englisch in Brno, CZ
Juni 25.-26. Tagesseminare mit Forbes in 67435 Neustadt	31.10.-4.11. Wochenseminar mit Eckl: Herbstseminar
Juli 2. Zwei Workshops beim „Sound and Sea Festival“ bei Schwandorf, Ostbayern	November 11.-13. Wochenendseminar mit Forbes in Bielefeld
16. Tagesseminar mit Eckl und Forbes „Level 2“	Dezember 10. Tagesseminar mit Eckl und Forbes „Level 2“

Online- und Hybrid-Unterricht live

Du kannst auch dazukommen!

Studio-DozentInnen erscheinen live über die Software **Zoom** interaktiv auf Deinem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Viele Kurse werden online oder im Hybrid-Format (gleichzeitig in Präsenz und online) angeboten. **Jeden Hybrid-Termin kann man nach eigener Wahl im Studio oder zu Hause per Zoom wahrnehmen.**

- Einzelstunden
- Kursserien
- 10er-Karte
- Monatskarte
- Vierteljahreskarte

Aufzeichnungen

Aufzeichnungen der Stunden sind z.T. in der Kursgebühr inbegriffen. Dazu die aktuelle Kursliste mit Links: [HTTPS://IYOGA.DE/MITMACHEN/YOGA-KURSE/](https://iYOGA.DE/MITMACHEN/YOGA-KURSE/)

Außerdem kann man aus dem Schatz von derzeit etwa 850 Aufzeichnungen einzelne oder Pakete davon separat kaufen. [HTTPS://IYOGA.DE/SHOP/AUFZEICHNUNGEN-1-3ER-6ER-10ER-20ER-PACK/](https://iYOGA.DE/SHOP/AUFZEICHNUNGEN-1-3ER-6ER-10ER-20ER-PACK/)

Kursangebote und -kosten

Eine Übungsstunde = 90 oder 120 Minuten

Wahlweise in Präsenz oder online, sofern Hybrid-Unterricht beim Kurstermin angeboten

Probestunde (das erste Mal im Studio) 14 €	Zeitkarten, beliebig viele Stunden (s. Einzelheiten im Vertrag)
Einzelstunde („Drop-in“) 25 €	Woche: 67 € Monat: 195 €
Probe-4er-Karte (4 verschiedene Lehrer, gültig 4 Wochen) 49 €	Vierteljahr:
3er Karte (gültig 30 Tage) 67 €	A: nur Margarete/Michael 320 €
10er Karte (gültig ein Jahr) 225 €	B: ohne Margarete/Michael 270 €
Eingeschrieben in einer Kursserie 18 € (s. Kursterminliste)	C: alle Kurse 390 €

Zeit	LehrerIn	Nummer	Level / Bemerkung	H?
MONTAG				
8:45	Margarete	EMT 222111	1-4 Frauen	H
10:30	Andrea ML	MLA 222122	1 reifere Jahrgänge	
16:30	Lorena	SLN 222131	1-3	
18:00	Michael	FMC 222141	1-2 Einführung /Grundlagen	H
18:30	Lorena	SLN 222152	2-3	
19:45	Nina Kr	KRN 222161	1-3 Neue Lehrerin, neuer Kurs	
DIENSTAG				
9:00	Birgit	MBG 222212	1-3	
10:00	Michael	FMC 222221	2-3	H
17:45	Birgit	MBG 222242	1-3	
18:45	Margarete	EMT 222251	2-4	H
19:30	Birgit	MBG 222262	Schwangeren-Yoga / sanftes Üben für Frauen s. rechts	H
19:00	Sabine	BSB 222273	1-3 neue Zeit!	
MITTWOCH				
10:00	Andrea T	TAD214323	1-3	
10:30	Christl	ACS 222332	1-3 Sanft	
16:00	Lorena	SLN 222342	1-3	
18:00	Lorena	SLN 222352	1-3 English / German	
18:15	Jessica	VJS 222363	1-3	
18:30	Michael	FMC 222371	3	H
20:00	Jessica	VJS 222381	2-3	
DONNERSTAG				
9:00	Stefanie	WSF 222411	1-3	H
17:00	Andrea ML	MLA 222422	1-3	
18:00	Michael	FMC 222431	2 Grundlagen	H
18:45	Andrea ML	MLA 222442	1-3	H
FREITAG				
7:30	Margarete	EMT 222511	1-3	H
10:00	Margarete	EMT 222521	2-4	H
17:00	Michael	FMC 222531	3-4 120 Minuten	H
SAMSTAG				
9:00	Margarete	EMT 222611	3-4 120 Minuten	H
16:30	Azubis	AZB 222622	1-3 - von Auszubildenden der späteren Semester s. rechts	
SONNTAG				
9:00	Michael	FMC 222711	2-4 90 Minuten Regenerativ-Pranayama	H
17:30	Jessica	VJS 222721	1-3	H
19:30	Sonja	BSJ 222731	1-3	

Gebühr
13 Termine: 246 €
Ferien
6. - 19.6.
8.8. - 16.9.
s. Übersicht rechts



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, Einsichten in die Yoga-Anatomie und -Philosophie werden laufend integriert. Die WochenEndIntensivs sind Hauptbestandteil der Lehrer-ausbildung.

Ablauf

Freitags

Optional die Möglichkeit 17:00 – 19:00: Asana unter Anleitung zu üben

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 – 13:30: 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 Anatomie / Physiologie (online)

Philosophie / Geschichte des Yoga (online)

Anstehende Termine 2022

- 18.-22.4. OsterWochenseminar
- 29.4.-1.5. Physiologie (online)
- 7.-8.5. Zwischenprüfung
- 13.-15.5. Philosophie (online)
- 21.-22.5. Grundlagen 2b
- 17.-19.6. IYD-Convention online, Jawahar Banger
- 9.-10.7. Grundlagen 1b
- 23.-24.7. Pädagogik 2
- 1.-5.8. Prüfungsvorbereitung
- 12.-14.8. Philosophie (online)
- 14.-15.9. Grundlagen 2a
- 7.-9.10. Physiologie (online)
- 31.10.-4.11. HerbstWochenseminar



Auswärts mit Michael		Kontakt
Termin		info@yoga-neustadt.de
25.-26. Juni	Wo	www.yoga-sound-sea.com
2. Juli	67435 Neustadt	www.yoga-sound-sea.com
14.-18. Sept	(Michael am Samstag)	info@kulturhof-bayern
7.-9. Oktober	Stanggass bei Salzburg	yogacentrum@volny.cz
11.-13. Nov	Brno, CZ	yogamail@t-online.de
	Bielefeld	www.yogaworks.de



Fortbildung Level 2
(Voraussetzung: 3 Jahre Unterricht)

- 14.5. mit Margarete Eckl
- 16.7. mit Margarete Eckl / Michael Forbes
- 10.12. mit Margarete Eckl / Michael Forbes

