

Stand 22.12.24



Iyengar-Yoga-München ♦ iyoga.de

Ohne „H“: Präsenz-Unterricht
mit „H“ („Hybrid“): Präsenz und zugleich online
Links dazu auf WWW.IYOGA.DE

8. JAN - 21. APR 2024

Zeit	LehrerIn	Nummer	Level / Bemerkung	H?
MONTAG				
8:45	Margarete	EMT 241111	1-4 Frauen	H
10:30	Andrea ML	MLA 241122	1 reifere Jahrgänge	
18:00	Michael	FMC 241131	1-2 Einführung /Grundlagen <i>auf Englisch</i>	H
18:15	Michela	DMC 241142	1-3	
19:45	Elisa / Jessica	BVS 241151	1-3 NEUER LEHRERIN-Team	H
DIENSTAG				
7:30	Margareta	EMT 241211	2-4 Pranayama, 60 Minuten	H
9:00	Birgit	MBG 241222	1-3	
10:00	Michael	FMC 241231	2-3	H
17:00	Michael	FMC 241241	Langsam ruhig innig 75 Minuten <i>Üben bei Problemen sowie für Ältere - Anfänger wie Geübte</i>	
17:45	Birgit	MBG 241252	1-3	
18:45	Margarete	EMT 241261	2-4	H
19:00	Sabine	BSB 241273	1-3	
MITTWOCH				
10:00	Michael	FMC 241311	2-4 Led Practice, 120 Min <i>(Sequenzen still üben, Lehrer übt mit)</i>	
10:00	Andrea T	TAD 241323	1-3	
10:30	Christl	ACS 241332	1-3 Sanft	
16:45	Andrea ML	MLA 241341	1-3	H
17.30	Iason	PAS 241453	1-3 NEUER TERMIN, NEUER LEHRER	
18:15	Jessica	VJS 241362	1-3	
18:30	Michael	FMC 241371	1-3	H
20:00	Jessica	VJS 241382	1-3	
DONNERSTAG				
9:00	Stefanie	WSF 241411	1-3	H
17:00	Andrea ML	MLA 241422	1-3	
18:00	Michael	FMC 241431	2 Grundlagen	H
18:45	Silke	SSK 241442	1-2	
FREITAG				
7:30	Margarete	EMT 241511	1-3	H
10:00	Margarete	EMT 241521	2-4	H
17:00	Michael	FMC 241531	3-4 120 Minuten	H
SAMSTAG				
9:00	Margarete	EMT 241611	3-4 120 Minuten	H
11:15	Claudia	LCC 2414622	1-3	H
SONNTAG				
9:00	Michael	FMC 241711	2-4 90 Minuten Regenerativ-Pranayama	H
17:30	Elisa	BEL 241721	1-3	H
19:30	Sonja	BSJ 241731	1-3	H

Gebühr
13 Termine: 269 €
Ferien
25.12.-7.1.
12.-18.2.
1.-7.4.
s. Übersicht rechts



Waltherstraße 24 am Goetheplatz
80337 München 089/537170 www.iyoga.de

Einführung / Grundlagen

Montags, donnerstags
um 18:00

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

FerienKurse

Dozenten: siehe www.iyoga.de

Mo, Di, Mi, Do: 18:30

und Mo, Di, Fr, So: 10:00

Weihnachtsferien

25. Dez- 7. Januar '24

Winterferien

12.-18. Februar

Osterferien

1.-7. April

Einzeltermine ohne Anmeldung
mit 10er Karte oder 10er-Karte-LITE
oder 25 €

Ausführliche Information zu allen Kursen und Seminaren
samt Buchungsmöglichkeit auf der Website

www.iyoga.de

Seminar-Kalender Stand 22.12.23 (Ausbildungsseminare auf der Rückseite)

Januar

- 2.-6. Wochenseminar mit Forbes
12. Philosophiegespräch 19:15-20:15
13. Fortbildung „Senior Citizens Syllabus“
- 14.-19. Retreat in Elmau, Forbes
- 19.-21. WochenendSeminar in Brno, CZ, Forbes
20. Tagesseminar „Wechseljahre“, Eckl

Februar

3. Tagesseminar „Knie“, Forbes
9. Philosophiegespräch 19:15-20:15
17. Tagesseminar „Hamstrings“, Eckl
- 23.-25. WochenEndSem online „Gesundheitsförderung / Prävention, Forbes

März

1. Philosophiegespräch 19:15-20:15
2. Fortbildung „Senior Citizens Syllabus“
16. Tagesseminar „Seile“, Forbes
22. Philosophiegespräch 19:15-20:15

April

- 1.-5. Wochenseminar Prüfungsvorbereitung, Level-1, Forbes/Eckl
- 27.-29. IYD-Convention in Bregenz mit Abhijata Iyengar

Mai

11. Tagesseminar in Salzburg, Forbes

Online-Unterricht live

Du kannst auch dazukommen!

Die Kurse in der Liste gekennzeichnet mit „H“, kann man nach eigener Wahl im Studio oder zu Hause per Zoom mitmachen. • **Einzelstunden** • **wöchentliche Kursserien** • **10er-Karte** • **Wochen-, Monats-, Vierteljahreskarte**

Aufzeichnungen

Aufzeichnungen der Stunden sind z.T. in der Kursgebühr inbegriffen. Außerdem kann man aus dem Schatz von derzeit mehr als 1000 Aufzeichnungen einzelne oder Pakete davon separat kaufen. S. bitte die Angebote auf der Website www.iyoga.de

Kursangebote und -kosten

Eine Übungsstunde = 90 oder 120 Minuten Wahlweise in Präsenz oder online, sofern Hybrid-Unterricht beim Kurstermin angeboten

Angebot	Gültigkeit	Gebühr	Bemerkung
ZeitkartenAbo b	3 Monate	297 €	Flatrate, unterschiedliche Lehrerkreise
ZeitkartenAbo a	3 Monate	352 €	
ZeitkartenAbo c	3 Monate	429 €	
Wochenkarte	1 Woche	77 €	Flatrate, ohne Schulferien
Monatskarte	1 Monat	220 €	
Probestunde		15 €	einmal im Leben
Einzelstunde		27 €	Drop-in
4er-ProbeKarte	1 Monat	55 €	4 verschiedene Lehrkräfte
3er-Karte	1 Monat	77 €	freie Auswahl aus allen Kurs-Angeboten
10er-Karte	12 Monate	245 €	
NEU: 10er-Karte-Lite	8 Monate	150 €	Pranayama (60 Min) Led-Practice (120 Min)
Eingeschrieben als Abo	13 Wochen	244 €	1x wöchentlich, ohne Schulferien;
Eingeschrieben	13 Wochen	257 €	Nachholen verpasster Stunden möglich


Frühjahr 2024

Seminare Stand 22.12.23

Details und Anmeldung vor Ort, telefonisch, per E-Mail oder im Shop www.iyoga.de
Bei Tages- und Wochenseminaren ist der Zugang zur Aufzeichnung 30 Tage inbegriffen.

Wo?	Wer	Nr.	Termin	Titel	Bemerkung	€
Im Studio	Margarete Eckl	241810	20. Januar	Wechseljahre	13 - 16:00	66 €
		241813	17. Februar	Hamstrings	13 - 16:00	66 €
	Michael Forbes	241911	2.-6. Januar	Neujahrs-Wochenseminar	Dienstag bis Freitag, 9-17 mit Pause; Samstag bis 13:00	500 €
		241812	3. Februar	Ambitioniert üben: Virasana / Padmasana / Knie- und Hüft-Strecker	13 - 16:00	66 €
		241891	23.-25. Februar	Online-Seminar: Gesundheitsförderung / Prävention nach den KK	Fr: 19:15-21:15 Sa: 9-13, 15-18:00 So: 9-13, 15-17:00	220 €
		241814	16. März	Asana-Praxis mit den Wandseilen	13 - 16:00	66 €
	Eckl / Forbes	242921	1.-5. April	Prüfungsvorbereitung Introductory	Auch für Interessierte ohne Beteiligung an der Prüfung (wird nicht gestreamt).	500 €
	Informelle gemeinsame Lehrer-Fortbildung, ohne Gebühr	12. Januar 9. Februar 1. u. 22. März	Philosophie-Gespräch	19:15 - 20:15 - Für Übende mit Grundlagen in Yogaphilosophie. Wir lesen und diskutieren Yogasutra Kapitel 3. Leitung: Birgit Meißner	0 €	
		13. Januar	„Senior Citizens Syllabus“ - RIMYI hat sich gewünscht, dass wir den Syllabus miteinander durchüben, so dass alle ein bes- seres Verständnis dieser Praxis bekommen.	13 - 15:00; wir besprechen und üben die Hal- tungen im Syllabus, Leitung: Michael Forbes	0 €	
		2. März		11:20 - 13:00, " ", Leitung: Forbes/Eckl		

Voraussetzung bei den Seminaren:
Minimum 1. Jahr Erfahrung im Unterricht



Anmeldung: 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.
Gebühr/Rückerstattung: 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 Wochenseminaren. Später kann eine Rückerstattung nur erfolgen, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

Auswärts	Termin	Wo	Kontakt
Michael Forbes	14.-19. Jan	Schloss Elmau bei Garmisch	www.reservations.schloss-elmau.de
	19.-21. Jan	Brno, CZ	www.iyoga.cz/seminare-workshopy
	11. Mai	Salzburg	info@dasyogahaus.at



iYoga-Lehrer-Ausbildung

Grundlagen-Wochenenden: Praxis und Unterrichtstechnik

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 Lehrerausbildung.

Gesamtinhalt:

WochenendIntensivs (7 Sorten):

Praktische Grundlagen

- I: Stehhaltungen (Utthita), Vorwärtstreckungen
- II: Sitzhaltungen, Umkehrhaltungen, Drehungen, Bauchhaltungen
- III: Stehhaltungen (Parivrtta), Rückbeugen, Surya Namaskar und besondere Sequenzen
- IV: Praxis für Frauen, Pranayama, Remedial (= Arbeitsweisen bei Problemen), Regeneratives

Unterrichtstechnik

- I: Anleiten, Probleme im Unterricht
- II: Sequenzen A., energetische Anatomie
- III: Sequenzen B., Einführung in Mentoring

Praxisvertiefung

Wochenseminare (5 Tage)

Wissenschaftliche Grundlagen

Anatomie / Physiologie (online)

Philosophie / Geschichte des Yoga (online)

Anstehende Termine 2024

- 2.-6.1. Neujahrseminar (Forbes)
- 27.-28.1. Grundlagen 1a
- 10.-11.2. Grundlagen 3a
- 23.-25.2. Gesundheitförderung / Prävention (online)
- 2.-3.3. Grundlagen 4
- 15.-17.3. Pädagogik / Psychologie 1 (online)
- 23.-24.3. Unterrichtstechnik 1
- 1.-5.4. Prüfungsvorbereitung (Forbes/Eckl)
- 20.-21.4. Grundlagen 1b
- 27.-29.4. IYD-Convention Bregenz
- 10.-12.5. Medizin / Krankheiten 1(online)
- 1.-2.6. Grundlagen 2b
- 14.-16.6. Pädagogik / Psychologie 2(online)
- 22.-23.6. Unterrichtstechnik 2
- 6.-7.7. Grundlagen 3b
- 20.-21.7. Grundlagen 1a
- 23.-25.8. Medizin / Krankheiten, 2 (online)
- 14.-15.9. Zwischenprüfung
- 21.-22.9. Grundlagen 2a

weitere Infos:
www.iyoga.de/ausbildung/