

Stand 20.4.24



Iyengar-Yoga-München ♦ iyoga.de

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

**22. APR - 4. AUG 2024**

Zeit	LehrerIn	Nummer	Level / Bemerkung	H?
<b>MONTAG</b>				
8:45	Margarete	EMT 242111	1-4 Frauen	H
10:30	Andrea ML	MLA 242121	1 reifere Jahrgänge	
18:00	Michael	FMC 242131	1-2 Einführung /Grundlagen <i>auf Englisch</i>	H
18:15	Michela	DMC 242142	1-3	
19:45	Elisa / Jessica	BVS 242151	1-3	H
<b>DIENSTAG</b>				
7:30	Margarete	EMT 242211	2-4 Pranayama, 60 Minuten	H
9:00	Birgit	MBG 242222	1-3	
10:00	Michael	FMC 242231	2-3	H
17:00	Michael	FMC 242241	Langsam ruhig innig 75 Minuten <i>Üben bei Problemen   sowie für Ältere - Anfänger wie Geübte</i>	
17:45	Birgit	MBG 242252	1-3	
18:45	Margarete	EMT 242261	2-4	H
19:00	Sabine	BSB 242273	1-3	
<b>MITTWOCH</b>				
10:00	Michael	FMC 242311	2-4 Led Practice, 120 Min <i>Sequenzen still üben, Lehrer übt mit</i>	
10:00	Andrea T	TAD 242322	1-3	
10:30	Christl	ACS 242333	1-3 Sanft	
16:45	Andrea ML	MLA 242341	1-3	H
17:30	Iason	PAS 242453	1-3	
18:15	Jessica	VJS 242362	1-3	
18:30	Michael	FMC 242371	3	H
20:00	Jessica	VJS 242382	1-3	
<b>DONNERSTAG</b>				
9:00	Stefanie	WSF 242411	1-3	H
17:00	Andrea ML	MLA 242422	1-3	
18:00	Michael	FMC 242431	2 Grundlagen	H
18:45	Silke	SSK 242442	1-2	
<b>FREITAG</b>				
7:30	Margarete	EMT 242511	1-3	H
10:00	Margarete	EMT 242521	2-4	H
17:00	Michael	FMC 242531	3-4 120 Minuten	H
<b>SAMSTAG</b>				
9:00	Margarete	EMT 242611	3-4 120 Minuten	H
11:15	Claudia	LCC 2424621	1-3	H
<b>SONNTAG</b>				
9:00	Michael	FMC 242711	2-4 90 Minuten Regenerativ-Pranayama	H
17:30	Elisa	BEL 242721	1-3	H
19:30	Sonja	BSJ 242731	1-3	H

**Gebühr**  
13 Termine: 269 €  
**Ferien**  
20.5.-2.6.  
5.8.-15.9.  
s. Übersicht rechts



**Waltherstraße 24 am Goetheplatz**  
80337 München 089/537170 [www.iyoga.de](http://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 <a href="http://www.iyoga.de">www.iyoga.de</a>		Mo, Di, Mi, Do: 18:00 und Mo, Di, Fr, So: 10:00
Pfingstferien	20. Mai - 2. Juni	Einzeltermine ohne Anmeldung mit 10er Karte oder 10er-Karte-LITE oder 25 €
Sommerferien	5. Aug - 15. September	

**Ausführliche Information zu allen Kursen und Seminaren  
samt Buchungsmöglichkeit auf der Website**  
[www.iyoga.de](http://www.iyoga.de)

Seminar-Kalender Stand 16.4.24 (Ausbildungsseminare auf der Rückseite)		
<b>April</b> 27.-29. IYD-Convention in Bregenz mit Abhijata Iyengar	<b>Juli</b> 5. Philosophiegespräch 19:15-20:15	<b>August</b> 12.-17. Wochenseminar in den Ammergauer Alpen, Forbes
<b>Mai</b> 3. Philosophiegespräch 19:15-20:15 11. Tagesseminar mit Eckl: Schlafqualität	<b>Juni</b> 7. Philosophiegespräch 19:15-20:15 15. Tagesseminar in PRAG - Level-2- Haltungen (auf Englisch) mit Forbes	18.-22. Sommer-Wochenseminar mit Forbes (in München)
		<b>September</b> 10. Handpan-Konzert wieder mit Louis

**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 in-  
begriffen. 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](http://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 €	
ZeitkartenAbo a	3 Monate	352 €	Flatrate, unterschiedliche Lehrer- kreise
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 €	
<b>NEU:</b> 10er-Karte-Lite	8 Monate	150 €	Pranayama (60 Min), Led- Practice (120 Min), Ferien- kurs für Eingeschriebene
Eingeschrieben als Abo	13 Wochen	244 €	1x wöchentlich, ohne Schulferien; Nachholen verpasster Stunden möglich
Eingeschrieben	13 Wochen	257 €	

# Sommer 2024



## Seminare Stand 17.4.24

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

Wo?	Wer	Nr.	Termin	Titel	Bemerkung	€
Im Studio	<b>Margarete Eckl</b>	242814	11. Mai	<b>Schlafqualität</b>	14 - 17:00	66 €
	<b>Michael Forbes</b>	243931	12.-17. August	<b>Wochenseminar in den Ammergauer Alpen</b>	Anreise Montag, Dienstag bis Freitag, 9-17 mit Pause; Samstag bis 13:00	550 €
		243936	18.-22. August	<b>Wochenseminar (in München)</b>	Sonntag bis Mittwoch, 9-17 mit Pause; Donnerstag bis 13:00	550 €
	Beide Seminare bis 30. April zusammen gebucht: 100 € Ermäßigung					
	<b>Informelle gemeinsame Lehrer-Fortbildung, ohne Gebühr</b>		3. und 31. Mai, 5. Juli	<b>Philosophie-Gespräch</b>	19:15 - 20:15 - Für Übende mit Grundlagen in Yogaphilosophie. Wir lesen und diskutieren Yogasutra Kapitel 3. Leitung: Birgit Meißner	0 €
<p><b>Voraussetzung bei den Seminaren: Minimum 1. Jahr Erfahrung im Unterricht</b></p> <p><u>Anmeldung:</u> Melden Sie sich bitte frühzeitig, am Besten per <b>eMail</b> oder über <a href="http://www.iyoga.de/shop">www.iyoga.de/shop</a> an. Die Bezahlung muß bei der Anmeldung geregelt werden. Es wird keine Anmeldebestätigung geschickt, ggf. die Nachricht, wenn kein Platz mehr zu vergeben ist. <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 Wochenseminaren. Später kann eine Rückerstattung nur erfolgen, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.</p>						

Auswärts	Termin	Wo	Kontakt
<b>Michael Forbes</b>	15. Juni	Prag, CZ Level-2-Syllabus, in English	<a href="mailto:terezapropperova@gmail.com">terezapropperova@gmail.com</a>



## 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), Vorwärtsstreckungen
- 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

- 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. Unterrichtstechnik2
- 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
- 5.-6.10. Grundlagen 3a
- 19.-20.10. Unterrichtstechnik3
- 9.-10.11. Grundlagen 1b
- 30.11.-1.12. Grundlagen 2b
- 14.-15.12. Grundlagen 3b

weitere Infos:

[www.iyoga.de/ausbildung/](http://www.iyoga.de/ausbildung/)