

Stand 7.9.24



Iyengar-Yoga-München ♦ iYoga.de

16. SEP - 22. DEZ 2024

Ferien: 28.10.-3.11. | 23.12.-5.1.25 s. Ferienkurse rechts.

KK in „Bemerkung“ = Zuschuß von den Krankenkassen möglich

„H“ („Hybrid“): in Präsenz und zugleich online gestreamt

Zeit	LehrerIn	Nummer	Level / Bemerkung	H?
MONTAG				
8:45	Margarete	EMT 244111	1-4 Frauen	H
10:30	Andrea ML	MLA 244121	1 reifere Jahrgänge	
18:00	Michael	FMC 244131	1-2 Einführung /Grundlagen <i>auf Englisch</i>	H
18:15	Michela	DMC 244142	1-3	
19:00	Nina	KRN 244153	1-3 NEUER KURS! *KK* <i>Beginn erst am 7.10.</i>	
19:45	Elisa / Jessica	BVS 244161	1-3	H
DIENSTAG				
7:30	Margarete	EMT 244211	2-4 Pranayama, 60 Minuten	H
9:00	Birgit	MBG 244222	1-3 *KK*	
10:00	Michael	FMC 244231	2-3	H
17:00	Michael	FMC 244241	Langsam ruhig innig 75 Minuten <i>Üben bei Problemen sowie für Ältere - Anfänger wie Geübte</i>	
17:45	Birgit	MBG 244252	1-3 *KK*	
18:45	Margarete	EMT 244261	2-4	H
19:00	Sabine	BSB 244273	1-3	
MITTWOCH				
7:30	Michela	DMC 244311	1-3 NEUER KURS!	
10:00	Michael	FMC 244321	2-4 Led Practice, 120 Min <i>Sequenzen still üben, Lehrer übt mit</i>	
10:00	Andrea T	TAD 244332	1-3 *KK*	
10:30	Christl	ACS 244343	1-3 Sanft	
16:45	Andrea ML	MLA 244351	1-3	H
17:30	Iason	PAS 244363	1-3 <i>(wird 17.9. bis 15.10. vertreten)</i>	
18:15	Jessica	VJS 244372	1-3	
18:30	Michael	FMC 244381	3	H
20:00	Jessica	VJS 244392	1-3	
DONNERSTAG				
9:00	Stefanie	WSF 244411	1-3	H
17:00	Andrea ML	MLA 244422	1-3	
18:00	Michael	FMC 244431	2 Grundlagen	H
18:45	Silke	SSK 244442	1-2	
FREITAG				
7:30	Margarete	EMT 244511	1-3	H
10:00	Margarete	EMT 244521	2-4	H
17:00	Michael	FMC 244531	3-4 120 Minuten	H
SAMSTAG				
9:00	Margarete	EMT 244611	3-4 120 Minuten	H
11:15	Claudia	LCC 2444621	1-3 *KK*	H
SONNTAG				
9:00	Michael	FMC 244711	2-4 90 Minuten Regenerativ-Pranayama	H
11:00	Lena	SLN 244721	1-3 NEUER KURS, NEUE LEHRERIN *KK*	H
17:30	Elisa	BEL 244731	1-3	H
18:30	Sonja	BSJ 244742	1-3 NEUE ZEIT! *KK*	H

Waltherstraße 23 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: 18:00 und Mo, Di, Fr, So: 10:00
Herbstferien	28. Okt - 3. Nov	Einzeltermine ohne Anmeldung 25 € bar, 10er Karte oder 10er-Karte-LITE
Weihnachtsferien	23. Dez - 5. Januar 25	

**Ausführliche Information zu
allen Kursen und Seminaren
samt Buchungsmöglichkeit auf
www.iyoga.de**



Seminar-Kalender Stand 5.9.24 (Ausbildungsseminare auf der Rückseite)

September	November
10. Handpan-Konzert wieder mit Louis 27. Philosophiegespräch 19:15-20:15	16.-17. Wochenendseminar in Bielefeld mit Forbes
Oktober	23. Tagesseminar „Umkehrhaltungen“ mit Eckl
11.-13. Wochenendseminar Level-2 mit Forbes / Eckl	23. Tagesseminar in Allersberg mit Forbes
18. Philosophiegespräch 19:15-20:15	Dezember
26.-27. IYD-Prüfungen Level-1	7. Tagesseminar „Schwangere unterrichten“ mit Eckl
28.10.-1.11. Wochenseminar mit Eckl	13.-15. Wochenendseminar Level-2 in Prag mit Forbes (auf English)
November	27.-31. Wochenseminar mit Forbes
8. Philosophiegespräch 19:15-20:15	

Online-live / Aufzeichnungen

Bei den gekennzeichneten Kursen (mit „H,“) kannst du nach Wunsch • im Studio oder • zu Hause online mitüben.

Aufzeichnungen der Kurse sind z.T. in der Kursgebühr
inbegriffen. Außerdem gibt es einen Schatz von Tausenden
Aufzeichnungen separat (einzeln oder im Paket) zu kaufen.

Buchung / Gebühren

Angebot	Gültigkeit	Gebühr	Bemerkung
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- Einschreibung	13 Wochen	269 €	1x wöchentlich, ohne Schulferien; Nachholen verpasster Stunden möglich
Weiter- Einschreibung	13 Wochen	257 €	
Abonniert	13 Wochen	244 €	
Wochenkarte	1 Woche	77 €	Flatrate: alle Kurse von Margarete und Michael
Monatskarte	1 Monat	220 €	
ZeitkartenAbo	3 Monate	352 €	

MEHR YOGA 2024 - 10er-Karte-LITE
Die **Ergänzungskarte** wenn man zusätzlich
zum gebuchten Tarif oben einen weiteren Kurs in der Woche
mit ermäßigter Gebühr besuchen will



NEU: 10er-Karte- LITE	8 Monate gültig 150 €	für Kurseingeschriebene und Zeit- kartenabonnent:innen bei den • Ferienkursen und • Kursen anderer Lehrkräfte für besondere Kurse: • Pranayama (60 Min) • Led-Practice (120 Min)
--------------------------------------	---------------------------------	--

Herbst 2024

Seminare im Studio


Stand 6.9.24

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.

Wer	Nr.	Termin	Titel	Bemerkung	€
Informelle gemeinsame Lehrer-Fortbildung		27. September 18. Oktober 8. November	Philosophie-Gespräch	ohne Gebühr 19:15 - 20:15 - Für Übende mit Grundlagen in Yoga-philosophie. Wir lesen und diskutieren Yogasutra Kapitel 3. Leitung: Birgit Meißner	0 €
Forbes und Eckl	244882	11.-13. Oktober	WochenendSeminar Level-2 Praxis und Unterrichten	 Freitag - RIMYI-Level-2-Asana, 17 - 19:00 19:15 - 20:30 Frage-Antwort und Lehrproben, Samstag - 9 - 13:30 15:00 - 18:00, Sonntags - 9 - 14:00 (Teilbelegung möglich)	220 €
Margarete Eckl	244941	28. Okt - 1. Nov	HerbstWochenseminar	Montag bis Donnerstag: 9 - 13:00 und 15-17:00 Freitag: wie oben, bis mittags (Teilbelegung möglich)	550 €
	244818	23. November	Tagesseminar: Umkehrhaltungen	Samstag 14 - 17:00	66 €
	244819	7. Dezember	Tagesseminar Schwangere unterrichten	 Samstag 9-12 und 14-17:00 für zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrer:innen und -Azubis	132 €
Michael Forbes	251911	27.-31. Dezember	Neujahrs-Wochenseminar	Freitag bis Montag: 9 - 13:00 und 15-17:00 Sa und So: zusätzlich 17:15-18:15 Vortrag/Gespräch Dienstag: wie oben bis 13:00 (Teilbelegung möglich)	550 €

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.

Auswärtsseminare	Termin	Wo	Kontakt	
	16.-17. November	33611 Bielefeld	Melanie Tholen yogamail@t-online.de https://iyoga.de/seminare/	
	23. November	90584 Allersberg	Lissa Gruner www.lissagruner.de/aktuelles	
	11.-13. Dezember	Prag, CZ Level-2 in English	terezapropperova@gmail.com	

iYoga-Lehrer:in-Ausbildung

Ablauf der Grundlagen-Wochenenden: Praxis und Unterrichtstechnik

Die WochenEndIntensivs sind Hauptbestandteil der Lehrerausbildung. 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.

Inhalte:

WochenendIntensivs:

Praktische Grundlagen

- 1: Stehhaltungen (Utthita), Vorwärtsstreckungen
- 2: Sitzhaltungen, Umkehrhaltungen, Drehungen, Bauchhaltungen
- 3: Stehhaltungen (Parivrtta), Rückbeugen, Surya Namaskar und besondere Sequenzen
- 4: Praxis für Frauen, Pranayama, Remedial (= Arbeitsweisen bei Problemen), Regeneratives

Unterrichtstechnik

- 1: Anleiten, Probleme im Unterricht
- 2: Sequenzen A., energetische Anatomie
- 3: Sequenzen B., Einführung in Mentoring

Praxisvertiefung

Wochenseminare (5 Tage)

Wissenschaftliche Grundlagen

Anatomie / Physiologie (online)

Philosophie / Geschichte des Yoga (online)

Anstehende Termine 2024

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 14.-15.9. | Zwischenprüfung |
| 28.-29.9. | Grundlagen 1ab |
| 19.-20.10. | Grundlagen 2ab |
| 28.10.-1.11. | Wochenseminar mit Margarete |
| 9.-10.11. | Grundlagen 3ab |
| 30.11.-1.12. | Unterrichtstechnik 3 |
| 27.-31.12. | Wochenseminar mit Michael |
| 25.-26.1.25 | Grundlagen 1ab |
| 22.-23.2. | Grundlagen 2ab |
| 22.-23.3. | Unterrichtstechnik 1 |
| 12.-13.4. | Grundlagen 3ab |
| 21.-25.4. | Prüfungsvorbereitung Level-1 |
| 17.-18.5. | Grundlagen 1ab |
| 7.-9.6. | IYD-Convention in Hamburg |

weitere Infos:

www.iyoga.de/ausbildung/