

Kursleitung:

Willi Kiechle, Jahrgang 66, Dipl.-Sozialpädagoge (FH) mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung, Yogaerfahrung seit 1986, Ausbildung zum Yogalehrer (Seb.-Kneipp-Akademie, 1992-94), laufend Weiterbildungs-Workshops bei renommierten Yoga-Lehrern, seit 1992 eigene Kurse in München, Indienaufenthalt 1996, Fortbildungen in Gestalttherapie (AKG, 1997-2000) und „Kreativer Selbsterfahrung“ (IGE, 1998-1999), Initiatisches Gebärdenspiel bei Silvia Ostertag (2003-2005), seit 2007 Yoga-Ausbilder SKA, seit 2008 TWT bei Thomas Hübl ...



***Unverbindliche Probestunde!
Einstieg jederzeit möglich!
Yogamappe inklusive!***

Info und Anmeldung unter:

Tel.: 089 / 90 46 92 37

Mobil: 0179 / 13 888 75

Email: info@mitsein.de

www.mitsein.de

Bankverbindung:

Willi Kiechle
Raiffeisenbank im Allgäuer Land,
BLZ: 733 692 64, Kto.-Nr.: 4 326 873

YOGA

NACH DER IYENGAR-METHODE



KURSE & SEMINARE

Was ist Iyengar-Yoga?

Yoga ist seit dem alten Indien ein bewährtes System zur Schulung von Körper und Geist. Die Hatha-Yoga-Übungsweise nach B.K.S. Iyengar ist eine intensive, wirkungsvolle und zeitgemäße Methode, um sich rundherum fit zu halten, seine Gesundheit zu fördern und seine ganzheitliche Entwicklung voranzutreiben.

Die Basis bilden aktive Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen und in der Umkehrung (z.B. Schulterstand). Dadurch dehnen und kräftigen wir uns hin zur körperlichen und geistigen Ausgewogenheit. In den regenerativen Entspannungshaltungen finden wir Ruhe und schöpfen Kraft für neue Taten. Gleichzeitig schulen wir unsere wache Aufmerksamkeit und Bewusstheit für den gegenwärtigen Augenblick.

Erfahrungsgemäß lassen sich durch ausdauerndes Yoga-Üben u.a. Rückenprobleme und Stresssymptome lindern sowie Konzentrationsfähigkeit, Körperbewusstsein und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.



B.K.S. Iyengar über seine Übungsweise:

„Yoga verändert Geist und Körper.

Es (das Üben) erzieht zu Klarheit und Genauigkeit im Denken und Handeln.

Es kräftigt die Gesundheit.

Darüber hinaus lehrt es dich Wissen und Weisheit und vor allem:

Geduld, Ruhe und Bescheidenheit.

Der, der aufrichtig Yoga übt, wird sehen, daß sich sein ganzes Leben verwandelt, und er der Herr seines Schicksals wird.

So ist Yoga eine Philosophie ohnegleichen.

In jedem Asana, in jeder Atemübung kannst du Erfüllung erfahren, jenes innere Licht, das mit Worten nicht mehr zu beschreiben ist.,,

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Für Yogakurse bitte frühzeitig anmelden, nur so kann ein Platz gesichert werden. Die Anmeldung ist verbindlich. Wer nicht kommt, meldet sich bitte wieder ab. Bezahlt wird zu Beginn oder am Ende der ersten Kursstunde in bar (möglichst passend) oder Überweisung, im Iyoga-Studio per Einzug oder mit ec-Karte. Anmeldung zu Seminaren schriftlich mit Anmeldezettel und gleichzeitiger Bezahlung. Im Iyoga-Studio gibt es auch 10er-Karten und Zeitkarten.

Ermäßigung: Die ermäßigte Gebühr gilt für Studierende und alle Einkommensschwache. Wer ein normales Einkommen hat, zahlt den höheren Satz. Härtefallregelung möglich.

Probestunde und späterer Einstieg: Generell ist eine Probestunde und späteres Einsteigen jederzeit möglich, sofern Platz ist. Eine Probestunde kostet im Iyoga-Studio 10,- Euro; ansonsten frei. Bei späterem Einstieg reduziert sich die Gebühr anteilmäßig.

Einzelne Stunden: Wer mit der Übungsweise vertraut ist und nicht am ganzen Kurs teilnehmen kann, kann einzelne Stunden wahrnehmen und bezahlen. Die Gebühr dafür ist zirka um 30% pro Stunde höher.

Nachholen: Wer eine Stunde versäumen muss und sich vorher für diesen Termin abmeldet, kann diese Stunde nach Absprache in einem anderen Kurs voroder nachholen, **solange man in einem Kurs eingeschrieben ist**. Dabei gilt: Kursstunden in Studentengemeinden (EHG/KHG) können nur in anderen EHG oder KHGs nachgeholt werden. Für das Iyoga-Studio gelten erweiterte Regelungen.

Rücktritt: Wer einen Kurs abbrechen muss oder will, meldet sich bitte ab. Gutschriften oder Rückerstattung sind nach Absprache auf Kulanzbasis möglich.

Eigenverantwortung: Jeder ist für sein körperliches und psychisches Wohlergehen im Kurs selbst verantwortlich.