

Anmeldung zum Iyengar-Yoga-Wochenende
24.-26.Mai 2019 im Seminarhaus Deinsdorf (www.seminarhaus-deinsdorf.de)

Franziska Schmidt-Bouchie --Zertifizierte Iyengar-Yoga Lehrerin (IYD)
www.yoga-weiden.com -- fschmidt.bouchie@gmail.com
Tel. 0961/4718838

Name, Vorname

Adresse

Telefon / Handy

E-Mail-Adresse

*Meine E-Mail-Adresse darf zu Informationszwecken bezüglich Yogakursen und Workshops verwendet werden. ja / nein

Hast du (Iyengar) Yoga-Erfahrung?

Bestehen gesundheitliche oder sonstige Einschränkungen? Bitte kurz beschreiben.

Kosten

(inklusive Yogastunden, vegetarischer Vollverpflegung, 2 Übernachtungen):

Ich buche ein

- Einzelzimmer : 299 Euro plus 7,00 Euro Bettwäsche
 Doppelzimmer: 275 Euro plus 7,00 Euro Bettwäsche
 Mehrbettzimmer: 269 Euro plus 7,00 Euro Bettwäsche
 Ich bringe meine eigene Bettwäsche mit. (Keine Schlafsäcke, bitte.)

Anmeldung bis 15.5.2019. Danach plus 5%, spätestens bis 22.5. wenn es noch Plätze gibt.
Die Seminargebühr habe ich überwiesen. Ich melde mich hiermit **verbindlich** an.
(Nach dem 15.5. 2019 ist nur durch die Anmeldung einer Ersatzperson die Seminargebühr rückerstattungsfähig.)

Ort, Datum, Unterschrift

Mir ist bekannt, dass Yoga kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung ist. Im Zweifelsfall werde ich vor Beginn des Kurses einen Arzt konsultieren. Ich werde körperliche Einschränkungen oder andere Probleme der Lehrerin vor dem Kurs mitteilen. Meine Teilnahme am Seminar geschieht eigenverantwortlich auf eigenes Risiko und eigene Gefahr.

Informationen zum Seminar:

Bitte fülle den obigen Anmeldebogen aus. Bring ihn persönlich zum wöchentlichen Unterricht mit, schick ihn per Post oder als eingescannten Anhang per Mail **bis spätestens 31.4.2018** an mich zurück. Danke.

Bezahlung der Seminargebühr bitte **bis spätestens 15.5.2019** auf folgendes Konto:

Franziska Schmidt-Bouchie
Konto-Nr. 3064979563
BLZ: 70110088
IBAN: DE54701100883064979563
BIC: PBNKDEFF

Spätere Anmeldungen können je nach Stand der Anmeldungen nur bedingt akzeptiert werden. (siehe vorherige Seite)

Adresse: Das Seminar findet im Seminarhaus Deinsdorf (Deinsdorf 2, 91249 Weigendorf) statt.

Gepplanter Ablauf:

Freitag, 24.5.

Anreise ab 16 Uhr
18.30-20.00 Regenerative Yoga Praxis
Abendessen

Samstag, 25.5.

7.30-8.15 Pranayama
8.30-9.30 Frühstück
10-12.30 Dynamische Praxis
13.00 Mittagessen
18.30-20 Uhr Regenerative Praxis
Abendessen

Sonntag, 26.5.

7.30-8.15 Pranayama
8.30-9.30 Frühstück
10-12.30 Dynamische Praxis und/oder Q&A zur Heimpraxis mit individuellem Feedback
13.00 Mittagessen
Abreise

Kleidung:

Leggins oder kurze Hosen sowie ein T-Shirt aus Baumwolle sind empfehlenswert. Für die Entspannung kannst du dir gerne lange Kleidung und Socken mitbringen.

Sonstiges:

Bitte vergiss nicht vor Unterrichtsbeginn dein Handy auszuschalten.
Setz dich nicht unter Druck und übe so, wie es deine derzeitige Verfassung zulässt. Das Schöne

am Yoga ist, dass es nicht um Wettbewerb geht, sondern um deine Erfahrung mit deinem Körper. Die Hilfsmittel des Iyengar-Yoga erlauben es dir, auf jedem Level korrekt und befriedigend zu üben. Wir werden in einer gemischten Gruppe aus Anfängern und leicht Fortgeschrittenen üben und falls wir uns noch nicht kennen, freue ich mich sehr, dich kennenzulernen.

Danke, Namaste und bis bald!
Franziska Schmidt-Bouchie
www.yoga-weiden.com