



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

## YOGA IN TRUB AUGUST BIS DEZEMBER 2018

### INHALT:

Asana (Körperhaltungen für Stabilität und Ausrichtung)  
Pranayama (Atemkontrolle für Ruhe und innere Kraft)  
Meditation (zur Sammlung und Konzentration)  
Atemübungen (für Leichtigkeit und Vertrauen)

### LEHRERIN:

Andrea Steiner, Yogalehrerin SKA nach der Methode von B.K.S. Iyengar (Diplom 2003)  
Gründerin des ‚insich‘ in Bern 2005  
Weiterbildungen in Indien und Deutschland

### ORT:

insich im Längengrund 17, 3556 Trub

### MONTAG ABEND 18UHR (75Min/Einheit):

**August:** 13., 20., 27.

**September:** 3., 17.

**Oktober:** 8., 15., 22., 29.

**November:** 5., 12., 19., 26.

**Dezember:** 10., 17.

### KLEIDUNG:

Bequeme Kleidung (2 Schichten), Warme Socken

### MATERIAL:

Yogamatten werden zur Verfügung gestellt.

### ANMELDUNG FÜR EINE ODER MEHRERE EINHEITEN AN:

Frau

Steiner Andrea

Tel. 031 302 05 51

oder per Mail: [info@insich.ch](mailto:info@insich.ch)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Kurzfristige Anmeldungen  
gerne auf Anfrage.

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an für alle Daten, oder für einzelne Abende an.  
Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon.

### KOSTEN:

Ganzer Kurs (15mal = 450.-) reduzierter Preis: CHF 430.-

Einzelabende: je Abend CHF 30.- inkl. MwSt.

Einzahlung: Credit Suisse, 3001 Bern, Zugunsten von: 247367-00-1,

Frau Andrea Steiner, 3012 Bern, PC-Konto: 30-3200-1, Clearing No: 4835 IBAN CH95 0483 5024  
7367 0000 1

Auf Wunsch schicke ich Ihnen einen Einzahlungsschein.

mai18



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

## ANMELDUNG FÜR YOGA IN TRUB AUGUST BIS DEZEMBER 2018

Gewünschtes bitte ankreuzen:

- alle Daten August bis Dezember 2018 (CHF 430.- inkl. MwSt)
- Einzelne Daten (pro Mal CHF 30.- inkl. MwSt)

Ich nehme an folgenden Daten teil:

.....

### RECHTLICHES:

ICH BIN MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN EINVERSTANDEN UND MELDE MICH FÜR DEN YOGAKURS IN TRUB AN

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon (Privat, Mobile, Geschäft) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ich bin mit den Bedingungen einverstanden und melde mich hiermit an:

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Mai 18



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Allgemeine Bedingungen:**

Ihre Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

### **Anmeldung:**

Ihre Anmeldung erfolgt schriftlich. Diese Anmeldung wird bestätigt und gilt dann als verbindlich.

### **Gesundheit:**

Vorhandene Krankheiten, Verletzungen und vergangene Operationen sind der Kursleiterin mitzuteilen.

Für Unfälle Ihrerseits wird nicht gehaftet. Es gibt keine Rückerstattung des bezahlten Kursgeldes, weder in Krankheitsfällen noch bei Unfällen.

### **Diebstahl:**

Die Kursleiterin übernimmt keine Haftung für Garderobe und Wertsachen.

### **Zahlung:**

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, das Kursgeld in der jeweiligen Höhe innert 30-tägiger Frist zu bezahlen. Die Zahlung erfolgt per Einzahlungsschein oder E-banking nach Bestätigung der schriftlichen Anmeldung.

Bankverbindung:

Einzahlung: Credit Suisse, 3001 Bern, Zugunsten von: 247367-00-1,  
Frau Andrea Steiner, 3012 Bern, PC-Konto: 30-3200-1, Clearing No: 4835  
IBAN CH95 0483 5024 7367 0000 1

Mai 18