



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

YOGA IN TRUB MÄRZ BIS JUNI 17

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:

Längengrund 17, 3556 Trub (ehemalig war dort die Raiffeisenbank ansässig)

DATUM UND JEWEILIGE ZEIT (75Min/Einheit):

Donnerstag 30.3., 18h	Montag 15.5., 18h
Montag 10.4., 18h	Montag 29.5., 18h
Donnerstag 27.4., 18h	Montag 12.6., 18h
Montag 1.5., 18h	Montag 19.6., 18h
Montag 8.5., 18h	Montag 26.6., 18h

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 Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

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

KOSTEN:

Ganzer Kurs (10mal = 300.-) reduzierter Preis: CHF 280.-
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.

ANNULLATIONSBEDINGUNG:

Bei Abmeldung 4-10 Tage vor Kursbeginn werden Ihnen 50% der Kosten, ab 3 Tagen vor Kursbeginn die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt.

MÄRZ 17



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

ANMELDUNG FÜR YOGA IN TRUB MÄRZ BIS JUNI 17

Gewünschtes bitte ankreuzen:

- alle Daten März bis Juni 2017 (CHF 280.- inkl. MwSt)
- Einzelne Daten (pro Mal CHF 30.- inkl. MwSt)

- Do, 30. März 18h
- Mo, 10. April 18h
- Do 27. April 18h
- Mo 1. Mai 18h
- Mo, 8. Mai 18h
- Mo, 15. Mai 18h
- Mo, 29. Mai 18h
- Mo, 12. Juni 18h
- Mo, 19. Juni 18h
- Mo, 26. Juni 18h

RECHTLICHES:
DIE TEILNAHME AM KURS ERFOLGT AUF EIGENE VERANTWORTUNG.

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 _____

März 17