



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

## YOGA IN SCHANGNAU MÄRZ BIS JUNI 2019

### **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 und in Schangnau 2019  
Weiterbildungen in Indien und Deutschland

### **ORT:**

Löwenmatte 294, 6197 Schangnau  
(Zwischen Gasthof Löwen und Löwenstöckli das schmale Strässli hinauf)

### **MONTAG MORGEN 9UHR (75Min/Einheit):**

**März:** 18., 25.

**April:** 1., (ev.8. Absprache vorher), 29.

**Mai:** 6., 13., 20.,

**Juni:** 3., 17., 24.

### **KLEIDUNG:**

Bequeme Kleidung (2 Schichten), Warme Socken

### **MATERIAL:**

Yogamatten und Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.

### **ANMELDUNG AN:**

Frau  
Steiner Andrea  
Tel. 034 493 31 31  
oder per Mail: [info@insich.ch](mailto:info@insich.ch)

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an. Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon.

### **KOSTEN:**

Pro Mal 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



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

## ANMELDUNG FÜR YOGA IN SCHANGNAU MÄRZ – JUNI 2019

Ich nehme an folgenden Daten teil:

.....

RECHTLICHES:

ICH BIN MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN  
EINVERSTANDEN UND MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DEN  
YOGAKURS IN SCHANGNAU 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

\_\_\_\_\_

MÄRZ 19



insich ■ 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 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