



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

## YOGA 2. SEMESTER 2019 IN BERN

### 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 – Ahornweg 11, 3012 Bern

### MITTWOCH ABEND 18UHR (90Min/Einheit):

August: 7., 14., 21., 28.

September 4., 18.

Oktober: 16., 23., 30.

November: 6., 13., 20., 27.

Dezember : 4., 11., 18.

### KLEIDUNG:

Bequeme Kleidung (2 Schichten)  
Warme Socken

### MATERIAL:

Yogamatten und weitere Hilfsmittel 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)

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an für alle, oder einzelne Daten an.  
Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon. Kurzfristige Anmeldungen sind nach Absprache  
je nach Situation möglich.

### KOSTEN:

Kosten für 16 Lektionen 560.- (35.- / Mal) inkl. MWSt.

Einzelabende: je Abend CHF 38.- 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.

Juni 19

■ [info@insich.ch](mailto:info@insich.ch) ■ [www.insich.ch](http://www.insich.ch) ■ ahornweg 11 ■ 3012 bern ■ 031 302 05 51 und  
■ löwenmatte 294 ■ 6197 Schangnau ■ 034 493 31 31



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

## ANMELDUNG FÜR YOGA IN BERN 2. Semester 2019

Gewünschtes bitte ankreuzen:

- Anmeldung für alle Daten 2. Semester 2019 (CHF 560.- inkl. MwSt)
- Anmeldung für einzelne Daten (pro Mal CHF 38.- inkl. MwSt)

Ich nehme an folgenden Daten teil:

.....

RECHTLICHES:

ICH BIN MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN EINVERSTANDEN UND  
MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DEN YOGAKURS 2. SEMESTER 2019 IN BERN AN

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

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

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

Beruf \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

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

Juni 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

Juni 19