



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

YOGA IN SCHANGNAU 2. SEMESTER 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

ORT:

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

MONTAG

MORGEN 0900-1015h oder ABEND 1815-1930h (je 75Min/Einheit):

August: 5., 12., 19., 26.

September 2., 16.

Oktober: 14., 21., 28.

November: 4., 11., 18., 25.

Dezember : 2., 9., 16.

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

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an. Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

KOSTEN:

Das Semester kostet CHF 480.- (16Lektionen à 30.-)

Einzelne besuchte Lektionen kosten pro Mal CHF 33.- inkl. MWSt und sind nach Absprache möglich.

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 2.SEMESTER 2019

Gewünschtes bitte ankreuzen:

- 2.Semester 2019 (CHF 480.- inkl. MwSt)
- Einzelne Daten (pro Mal CHF 33.- inkl. MwSt)
- Morgenstunde Abendstunde

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 G./P./M

E-Mail

Beruf

Geburtsdatum

Datum/Unterschrift



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

Mai 19