



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

## **YOGA AM MITTAG IN TRUBSCHACHEN 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 2019 in Schangnau

### **ORT:**

Landgasthof Hirschen, Dorfstrasse 36, 3555 Trubschachen – Hirschensaal  
Eingang durch die Glastüre seitlich beim Parkplatz, Treppe rauf.

### **MONTAG MITTAG 12-1315Uhr (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 FÜR EINE ODER MEHRERE EINHEITEN AN:**

Frau

Steiner Andrea

Tel. 031 302 05 51/034 493 31 31 oder per Mail: [info@insich.ch](mailto:info@insich.ch)

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an. Einzeltermine sind nach Absprache möglich. Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon.

### **KOSTEN:**

Ganzer Kurs 480 CHF inkl. MWSt (30.- /Mal)

Oder einzelne Mittagslektionen nach Absprache: pro Mal CHF 33.- 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.



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

## ANMELDUNG FÜR YOGA AM MITTAG IN TRUBSCHACHEN 2.SEMESTER 2019

Gewünschtes bitte ankreuzen:

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

Ich nehme an folgenden Daten teil:

.....

### RECHTLICHES:

ICH BIN MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN  
EINVERSTANDEN UND  
MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DEN YOGAKURS AM MITTAG IN  
TRUBSCHACHEN AN:

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon (Privat, Mobile, Geschäft)

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