



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

## YOGA IN MARBACH 2. SEMESTER 2024

### INHALT:

Asana (Körperhaltungen für Stabilität und Ausrichtung)  
Pranayama (Atemkontrolle für Ruhe und innere Kraft)  
Zazen/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

### ORT:

Schulhaus Marbach, in der Turnhalle (Umbau)

### MONTAG ABEND:

17.45h-19.00h (1 Stunde Yoga, 15 Minuten Zazen)  
Der Kurs findet mit mindestens 8 Teilnehmer\*innen statt.

### DATEN:

August: 12., 19., 26.  
September: 2., 9., 16.  
Oktober: 14., 21., 28.  
November: 4., 11., 18.,  
Dezember: 2., 9.,  
(22.-24. November Retreat, Kartause Ittigen)

### KLEIDUNG:

Bequeme Kleidung (2 Schichten), warme Socken

### MATERIAL:

Falls vorhanden eigenes Yogamaterial mitnehmen ansonsten werden Yogamatten und Hilfsmittel zur Verfügung gestellt.

### ANMELDUNG AN:

Steiner Andrea Tel. 079 704 17 17 [info@insich.ch](mailto:info@insich.ch)

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an. Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon oder schicken Sie eine E-mail.

### KOSTEN:

Das Semester kostet CHF 434.00 (14 Lektionen à CHF 31.00)  
Einzahlung: Credit Suisse, 3001 Bern, Zugunsten von: 247367-00-1,  
Frau Andrea Steiner, 6197 Schangnau 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 MARBACH 2.SEMESTER 2024

### RECHTLICHES:

ICH BIN MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN  
EINVERSTANDEN UND MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DEN  
YOGAKURS 2. SEMESTER 2024 IN MARBACH 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 insich 2024

### Beratungstermine:

Terminabsagen müssen mindestens 24 Stunden vorher abgesagt werden. Nicht abgesagte Termine werden in Rechnung gestellt.

### Laufende Kurse

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.

Bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

Das Kursgeld ist nach der Bestätigung innert 10 Tagen zu zahlen.

### Seminartage

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.

Die Seminarkosten sind nach der Bestätigung der Anmeldung geschuldet und innert 10 Tagen zu zahlen. Bei einer Abmeldung oder bei Fernbleiben am jeweiligen Seminartag erfolgt keine Rückerstattung der Seminarkosten. Auch bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

### Retreats im In- und Ausland

Die Anmeldung für ein Retreat im In- und/oder Ausland erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.

Die Zahlung des Retreats erfolgt nach Erhalt der Rechnung innert 20 Tagen.

Bei Abmeldung des Retreats bis 60 Tage vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 200.- verrechnet.

Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen, werden folgende Annullationskosten verrechnet:

Ab 60 Tage vor Kursbeginn: 50% der gebuchten Leistung

Ab 30 Tage vor Kursbeginn: 100% der gebuchten Leistung

### Versicherung

Die Teilnahme sowohl an Kursen, Seminartagen und Retreats erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Versicherung resp. Haftung ist Sache des Teilnehmenden.

Für Retreats empfiehlt sich eine Reiseannulationsversicherung abzuschliessen.

Bitte informieren Sie mich, wenn nötig, über Ihren Gesundheitszustand.

### Kontonummer

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

Andrea Steiner

Jan 2024



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

Erstellt mit qr-generator.ch

### Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH95 0483 5024 7367 0000 1  
Andrea Maria Steiner  
Löwenmatte 294  
6197 Schangnau

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└

Währung Betrag ┌

CHF ┌

└

Annahmestelle

└

### Zahlteil



Währung Betrag

CHF ┌

└

┌

└

Konto / Zahlbar an  
CH95 0483 5024 7367 0000 1  
Andrea Maria Steiner  
Löwenmatte 294  
6197 Schangnau

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└