



insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

## YOGA IN MARBACH 1. SEMESTER 2025

### 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, Sous-Sol

### AM MONTAG ABEND

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

### DATEN

Januar: 13., 20., 27.  
Februar: 3., 10., 17., 24.  
März: 10., 17., 24., 31.  
April: 7., 28.  
Mai: 5., 12., 26.  
Juni: 2., 16., 23., 30.

### KLEIDUNG

Bequeme Kleidung (2 Schichten), warme Socken

### MATERIAL

Falls vorhanden eigenes Yogamaterial mitnehmen ansonsten können Yogamatten und Hilfsmittel bei mir gekauft werden

### 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 620.00 (20 Lektionen à CHF 31.00)  
Einzahlung: Frau Andrea Steiner, Löwenmatte 294, 6197 Schangnau  
Berner Kantonalbank, IBAN CH77 0079 0042 6206 76666 0



insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

## MEINE ANMELDUNG FÜR YOGA IN MARBACH 1.SEMESTER 2025

### RECHTLICHES:

ICH BIN MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN  
EINVERSTANDEN UND MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DEN  
YOGAKURS 1. SEMESTER 2025 IN MARBACH AN:

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon (Privat, Mobile, Geschäft)

E-Mail

Beruf

Geburtsdatum

Datum/Unterschrift

---



insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

## Allgemeine Geschäftsbedingungen insich 2025

### 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: BEKB, Berner Kantonalbank

Frau Andrea Maria Steiner, Löwenmatte 294, 6197 Schangnau,

IBAN CH77 0079 0042 6206 76666 0

Dez 24



insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

### Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH77 0079 0042 6206 7666 0  
Andrea Maria Steiner  
insich  
6197 SCHANGNAU

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└

Währung Betrag

CHF

┌

└

┌

└

Annahmestelle

### Zahlteil



Währung Betrag

CHF

┌

└

Konto / Zahlbar an

CH77 0079 0042 6206 7666 0  
Andrea Maria Steiner  
insich  
6197 SCHANGNAU

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└