



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

YOGA IN MARBACH 2. SEMESTER 2022

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, ganz hinten

MONTAG ABEND:

von 1745-1900(1 Stunde Yoga, 15 Minuten Zazen)
Der Kurs findet mit mindestens 8 Teilnehmer*innen statt.

DATEN:

August: 8., 22., 29.
September: 5., 12., 19.
Oktober: 17., 24., 31.
November: 7., 14., 21., 28.
Dezember: 5., 12., 19.

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. 034 493 31 31
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 480 CHF (16Lektionen à 30.00)
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 2022

RECHTLICHES:

ICH BIN MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN
EINVERSTANDEN UND MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DEN
YOGAKURS 2. SEMESTER 2022 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

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

Covid:

Es gelten die jeweilig aktuellen Vorschriften. Anpassungen werden mitgeteilt.

Mai 22