

Studienseminare für Gäste

mit dem Praxis-Schwerpunkt Indrajala-Yoga

Die **Studienseminare** sind für alle Teilnehmenden offen, die ihr Wissen über Yoga erweitern und ihre Erfahrungen vertiefen und reflektieren wollen.

*Der Yoga-Weg ist nie zu Ende;
es gibt immer viel Neues zu entdecken.
Lass dich überraschen!*

(Stand 1.5.24)

Leitung:	Ingrid Wiltschek (und Dozent*innen-Team)
Aktuelle Termine	07.- 09.06.24 + 27.- 29.09.24 + 06.- 08.12.24 14.- 16.03.25 + 04.- 06.07.25 + 26.- 28.09.25 + 14.-16.11.25
Form	Insgesamt werden jedes Jahr 4 Seminare angeboten.
Inhalte	Die wechselnden und thematisch gemischten Inhalte der Seminare basieren auf den vom BDYoga vorgegebenen Rahmenrichtlinien. Sie haben einen hohen Praxisanteil, der am Indrajala-Yoga orientiert ist.
Ort	Bildungshaus St. Luzen in 72379 Hechingen, Klostersteige 6, zu Fuß 3 Min. vom Bahnhof entfernt. (Bürotelefon für den Notfall: 07471 93410, www.luzen.de). Übernachtung im Haus und Verpflegung wird von Ingrid Wiltschek gebucht.
Zeiten	Die Anreise ist am Freitag ab 18:00 möglich. Beginn: Fr 19:00 – 21:00 (bis 22:00 flexibel) + Sa 9:00-12:00 + 14:30-17:30 + 19:00-21:00 (bis 22:00 flexibel) + So 9:00 – 12:00 (+ evtl. 1 Lehrprobe von 13-14:30 am Sonntag)
Kosten	Pro Seminar 260.- € (+ evtl. 10.- € in bar für die Teilnahme an einer Lehrprobe am Sonntag nach dem Mittagessen.)

Übernachtung und Verpflegung

Vegetarische Verpflegung im Haus ist nach vorheriger Bestellung immer möglich, Übernachtungen im Seminarhaus nur bei rechtzeitiger Anmeldung, sofern etwas frei ist. Alternativ können Hotelzimmer in der Nähe selbst gebucht werden.

Die vegetarische Vollverpflegung beträgt für alle Mahlzeiten am Samstag und Sonntag zusammen 60.- Euro (ohne Abendbüffet bei der Anreise am Freitag ab 18:00).

Die **Themen** richten sich nach den Vorgaben des BDYoga und sind bei jedem Seminar gemischt. Bsp:

- **Praxis und Theorie des Hatha-Yoga** bezüglich Asana, Pranayama, Meditation, Körperwahrnehmung, Entspannung - mit besonderem Bezug zum **Indrajala-Yoga**
- **Medizinische Grundlagen:** Ausgewählte Themen aus der Anatomie und Bewegungslehre, Grundwissen zu Krankheitsbildern und Stressmanagement sowie Ayurveda
- **Unterrichtsdidaktik:** Kursplanung und –durchführung, Konzeptionen für Workshops und Vorträge
- **Philosophie und Geschichte des Yoga:** Ausgewählte Themen z.B. aus: Yogasutra, Bhagavad Gita, Upanishaden, Tantrismus
- **Yoga für besondere Zielgruppen:** Yoga für Kinder und Jugendliche, Senioren, Yoga für herausfordernden Zeiten wie Schwangerschaft oder Krankheiten, Yoga unter besonderen Rahmenbedingungen, z.B. Office-Yoga
- **Psychologie:** Sozialkompetenzen, Gruppendynamik
- **Berufskunde:** Öffentlichkeitsauftritt, Marketing, Flyergestaltung

Anmeldung für ein Studienseminar als Gast

Senden an: Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen, 07473 6877

Name, Vorname _____

Anschrift _____

Ich möchte an folgenden Terminen teilnehmen: _____

Zwischen d. Teilnehmer/in und der Yogaschule Tübingen unter Leitung von Ingrid Wiltschek werden folgende **Vereinbarungen** getroffen:

- 1. Die Seminargebühr beträgt: 260.- €** (evtl. plus 10.- in bar für die Teilnahme an einer Lehrprobe).
- 2. Der Ort** der Ausbildung ist das **Bildungshaus St.Luzen** in (Es steht der Yogaschule Tübingen frei, auch einen anderen Ort in Tübingen oder in vertretbarer Nähe zu wählen.)
- 3. Kündigungsmöglichkeit für Gäste:** Sofern das Ausbildungsseminar nicht 2 Wochen vor Ablauf schriftlich gekündigt wird, fällt jeweils die halbe Seminargebühr an sowie die kompletten Kosten für die gebuchte Übernachtung und Verpflegung.
- 4. Rücktrittsmöglichkeit der Yogaschule Tübingen:** Die Seminare finden statt, wenn eine Mindestzahl von 9 Teilnehmenden bis 4 Wochen vor dem Beginn erreicht wird.

Ich möchte folgende Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus buchen (falls möglich):

Die folgenden Preise können sich jährlich etwas erhöhen. Die Gebühren werden vor Seminarbeginn abgebucht. Es besteht kein Anspruch auf ein Zimmer mit Bad.

Die Preise beziehen sich auf 2 Übernachtungen pro Person; Gewähltes ankreuzen:

- Doppelzimmer** mit eigenem Bad: 78.- €; **DZ** mit Bad auf dem Flur: ca. 60.- €
 Einzelzimmer mit eigenem Bad: 81.- €; **EZ** mit Bad auf dem Flur ca. 70.- €
 Verpflegungskosten 60.- € (Sa: Frühstück, Mittag, Abendbüffet; So: Frühstück, Mittag)
(Bei der Ankunft am Freitagabend ist kein Abendbüffet vorgesehen.)
 Verpflegungskosten ohne Frühstück 40.- € (Sa: Mittag +Abendbüffet; So: Mittag)

Abbuchungserlaubnis für die Seminargebühr

Die Gebühr für das jeweilige Seminar wird max. 10 Tage vor dem Seminar von der Yogaschule Tübingen per Lastschrift abgebucht. Ich ermächtige Ingrid Wiltschek widerruflich, die anfallenden Gebühren von folgender Kontoverbindung abzubuchen:

IBAN.....

Name d. Kontoinhaber/in:

Die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website der Yogaschule Tübingen habe ich gelesen.
(<http://yoga-mudra.de/pages/organisatorisches/+2022%20Kundenkarte.pdf>)

Ort..... Datum.....

Unterschrift d. **TeilnehmerIn**.....