

# Studienseminare für Gäste

mit dem Praxis-Schwerpunkt Indrajala-Yoga

**Leitung:** Ingrid Wiltschek (und Dozent\*innen-Team)

**Termine im 1. Jahr** 22.- 24.9.2023 + 08.- 10.12.23 + 01.- 03.03.24 + 07.- 09.06.24

**Termine im 2. Jahr** 27.-29.09.24 + 06.-08.12.24 (bisher terminlich geplant)

**Form:** Insgesamt werden **12 Seminare** angeboten - verteilt auf 3 Jahre sowie 1 Prüfungs-WE nach Abschluss, falls der Abschluss BDY/EYU gemacht wird.

**Inhalte:** Die wechselnden Inhalte der Seminare basieren auf den vom BDYoga vorgegebenen Rahmenrichtlinien. Sie haben einen **hohen Praxisanteil**.

**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](http://www.luzen.de)).  
Übernachtung im Haus und Verpflegung wird von Ingrid Wiltschek gebucht.

**Zeiten:** **Fr 19:00 – 22:00 + Sa 9:00-12:00 + 14:30-17:30 + 19:00-22:00**

**So 9:00 – 12:30** (+ evtl. 1 Lehrprobe von 13-14:30 am Sonntag)

Die Anreise ist am Freitag ab 18:00 möglich.

**Kosten** Pro Seminar **260.- €** (+ evtl. 10.- € in bar für die Teilnahme an einer Lehrprobe am Sonntag nach dem Mittagessen.)

Die **Studienseminare** sind für alle Teilnehmenden offen, die ihr Wissen über Yoga erweitern und ihre Erfahrungen vertiefen und reflektieren wollen. Falls Yogalehrende ihr bisheriges Basic-Studium mit den Abschluss BDY/EYU erweitern möchten, müssen alle 12 Seminare und die Prüfungen abgelegt werden (dazu den erweiterten Flyer bei I. Wiltschek anfordern).

## 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.- (ohne Abendbuffet bei der Anreise am Freitag ab 18:00).

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

Die jeweiligen **Themen** richten sich nach den Vorgaben des BDYoga, z.B.:

- **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, Upanischaden, 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 teilnehmen an folgendem Termin: \_\_\_\_\_

Es werden folgende **Vereinbarungen** zwischen d. Teilnehmer/in und der Yogaschule Tübingen unter Leitung von Ingrid Wiltschek 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 d. Teilnehmers\*in:** Sofern die Ausbildungsmodule nicht 2 Wochen vor Ablauf schriftlich gekündigt werden, 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 beziehen sich auf den Stand vom 01.01.2022 und können sich jährlich etwas erhöhen. Es besteht kein Anspruch auf ein Zimmer mit eigenem Bad.)

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

**Doppelzimmer** mit eigenem Bad: 70.- €;  **DZ** mit Bad auf dem Flur: 51.- €

**Einzelzimmer** mit eigenem Bad: 81.- €;  **EZ** mit Bad auf dem Flur 64.- €

**Verpflegungskosten** 60.- € (Sa: Frühstück, Mittag, Abendbuffet; So: Frühstück, Mittag)  
(Bei der Ankunft am Freitag Abend ist kein Abendbuffet vorgesehen.)

## Abbuchungserlaubnis

Die Gebühren für Seminar und Übernachtung/Verpflegung) werden 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.....