

Anmelde- / Teilnahmebedingungen:

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt mit dem beigefügten **Anmeldecoupon**.

Die **Kursgebühren** werden mit der Anmeldung fällig!

Sie können einmalig oder monatlich auf mein Konto

IBAN: DE81611500200000829676;

BIC: ESSLDE66XXX

überwiesen werden.

Eine **Abmeldung** von Kursen ist bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10% der Kursgebühren möglich. Danach ist der volle Betrag fällig.

Nicht wahrgenommene Termine

können während des Kursverlaufs in anderen Gruppen nachgeholt werden.

Die **Teilnahme** an den Kursen geschieht auf eigene Verantwortung. Ein Haftungsanspruch an die Kursleitung besteht nicht. Wenn Sie in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung sind, bitte besprechen Sie die Teilnahme mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Information und Anmeldung bei:

Jörg Wolfer, Yogalehrer BDY/EYU*

Religionspädagoge

Backhausstr. 7

72622 Nürtingen

07022/212527, j.wolfer@annai.de

www.raumfueryogaundmeditation.de

*anerkannt vom Berufsverband der Yogalehrenden in D

Anmeldung senden an:

Jörg Wolfer
Backhausstr. 7
72622 Nürtingen

Anmeldecoupon:

Hiermit buche ich für Kurs Nr. _____

- eine Vierteljahreskarte
 - eine Halbjahreskarte
 - eine Jahreskarte
- (zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich habe die Anmelde- & Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden.

Die Kursgebühren habe ich überwiesen.

Name: _____

Adresse: _____

Telefon/e-mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

Raum für Yoga und Meditation



- fortlaufende Gruppenkurse
 - Einzelunterricht
 - Seminare
 - Reisen

in Esslingen, Vogelsangstr.10
& Nürtingen, Plochingerstr. 14a

Kursprogramm 2021

Kursleiter:

Jörg Wolfer, Jahrgang 1957,
Studium der Religionspädagogik,
seit 1982 im Schuldienst tätig.
Berufsbegleitende Weiterbildung zum
Yogalehrer BDY/EYU,
seit 1992 Yogakurse bei verschiedenen
Trägern in der Erwachsenenbildung.
2001 Weiterbildung in Viniyoga bei
Desikachar in Chennai/Indien.
Seither Yogakurse in eigener Praxis.



**„Yoga fördert einen Prozess,
uns selbst
näher zu kommen.“**
(Patanjali, Yoga-Sutra)

Asana (Körperhaltungen),
Pranayama (Atemübungen) und
Dhyana (Meditation)

setzen einen Prozess der Reinigung
und Klärung in Gang, der uns hilft
gestärkt den Anforderungen in
Partnerschaft, Familie, Beruf und
Gesellschaft zu begegnen.

Fortlaufende Yogakurse:

Das gemeinsame Üben in einer angenehmen
Atmosphäre und in kleinen Gruppen (max.10-12
TN) ermöglicht es auch auf individuelle
Bedürfnisse einzugehen.

Die Yogastunden sind inhaltlich gegliedert in
Theorie (Yogaphilosophie), und Praxis (Asana,
Pranayama, Meditation).

Im Anschluss an die Übungsstunde besteht die
Möglichkeit bei einer Tasse Tee miteinander ins
Gespräch zu kommen.

**Ein Einstieg in die fortlaufenden
Kurse ist nach Absprache jederzeit
möglich!**

Einzelstunden:

Ein Angebot für Menschen,

- die eine individuell zugeschnittene Praxis
möchten,
- die nicht an regelmäßigen Kursen
teilnehmen können,
- die aufgrund besonderer Belastungen ganz
individuelle Unterstützung wünschen.

Yoga & Meditation „intensiv“:

An Samstagnachmittagen, von 15-18 Uhr,
Vertiefung der Yoga- & Meditationspraxis:
(gesonderte Ausschreibung)

Yoga-Kurse

- keine Kurse in den Schulferien -

Yoga in Esslingen,

seit 15.06. im Wechsel Präsenz und online:

Dienstags: nur online

Yoga 2: 19 – 20.30 Uhr

Donnerstags: Präsenz und online

Yoga 3: 20.15– 21.30 Uhr

in Vogelsangstr. 10

Yoga in Nürtingen:

Montags: ab 21.06., nur in Präsenz

Yoga 1:

19-20.30 Uhr, im Freien, am Galgenberg 12, bei
gutem Wetter

20.00 – 21.30 Uhr, Plochingenstr. 14,
bei Regen

Kursgebühren*:

¼ JK(11x): 177,- € / 59,-€ monatl.

½ JK (20x): 300,- € / 50,- € monatl.

1 JK (38x): 540,- € / 45 € monatl.

*** Die gesetzlichen Krankenkassen
erstatten Anteile an den
Kursgebühren!**

Yoga & Meditation „intensiv“:

Seminargebühren: jeweils 30,- Euro

Yoga-Einzelstunden:

Termine nach Vereinbarung

Gebühren: 60,- Std.

Probestunde:

Zum Kennenlernen

Gebühren: 7,- Euro