

### **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 ist 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\*

Backhausstr. 7

72622 Nürtingen

07022/212527, [j.wolfer@annai.de](mailto:j.wolfer@annai.de)

[www.raumfueryogaundmeditation.de](http://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  
und online

## Kursprogramm 1.2024

## Kursleiter:

Jörg Wolfer, Yogalehrer BDY/EYU,



**„Yoga fördert einen Prozess,  
mir 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 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“:

Vertiefung der Yoga- und Meditationspraxis  
am Samstagnachmittag  
(siehe Ausschreibung unter  
[www.raumfueryogaundmeditation](http://www.raumfueryogaundmeditation))

## Yoga-Kurse

(16.01. - 25.07.24)

- keine Kurse in den Schulferien -

### Yoga online:

ab 16.01.

Dienstags: 18.45 – 20 Uhr

### Yoga in Präsenz & online

ab 11.01.

Donnerstags: 20.15 – 21.30 Uhr  
in Vogelsangstr. 10, ES

Vom 17.01. - 12.02.24 entfällt Yoga

### 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-Einzelstunden:

Termine nach Vereinbarung  
Gebühren: 60,- Std.

### Probestunde:

Zum Kennenlernen  
Gebühren: 7,- Euro