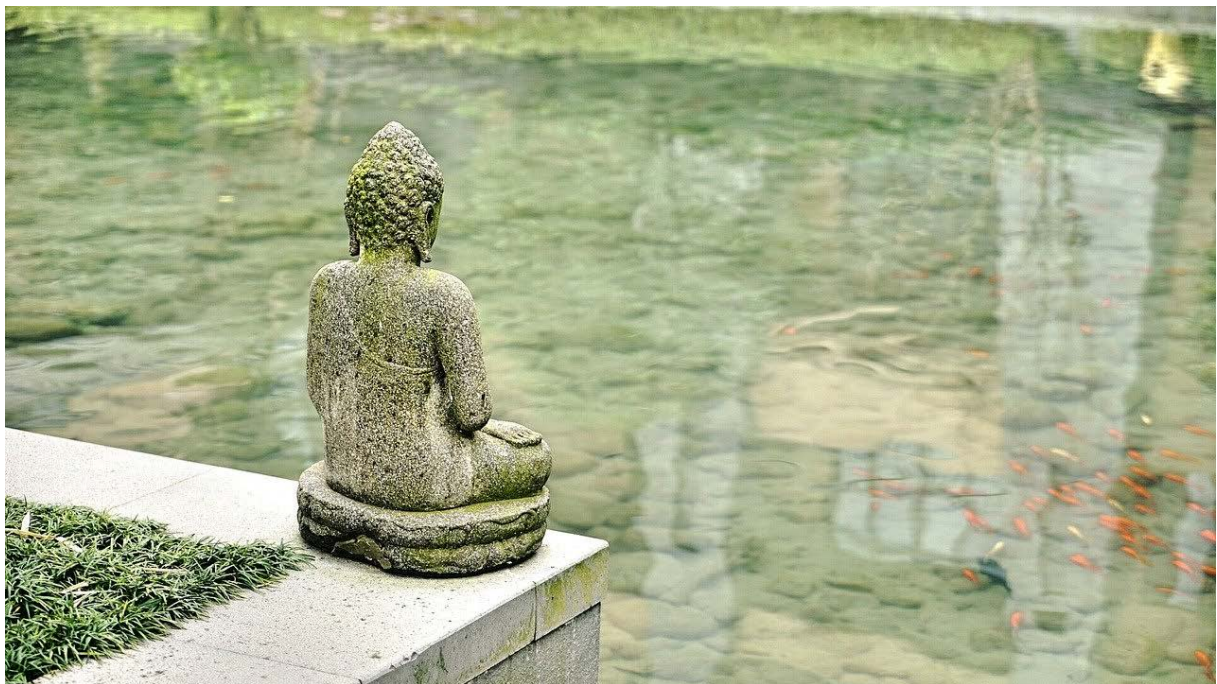




dimension **yoga**
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Für Deine Orientierung bei uns findest Du hier:

Seite 1	Unsere Yogikette
Seite 2	Beschreibung unseres aktuellen Online Angebots ab 9. Januar 2021
Seite 3	Kurstermine Präsenz Angebot 2021
Seite 4	Kursformate & Preise
Seite 5	Unterrichtskonzept und Adressen der Übeorte Level/Niveau der Kurse!
Seite 6	Deine zeitliche Flexibilität in unseren Kursen



Yogikette

- ‚be a yogi, be on time‘: bitte sei 5 min. vor Unterrichtsbeginn auf Deiner Matte.
- bitte zur Klasse auf starke Geruchsstoffe (Parfüm, Zigarettenrauch..) verzichten
- ca. 1 Stunde vor dem Unterricht bitte nicht essen oder viel trinken.
- bitte Freundlichkeit, Höflichkeit und Respekt gegenüber Lehrern u. Mityogis.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

unser aktuelles ONLINE-Angebot ab 9. Januar 2021

Willst Du Zoom LIVE!! Oder bist Du eher der Video/Replay Typ? Beides geht mit uns:

Wochenpass YOGA

5 x pro Woche LIVE!! + je 3 Konserven zum Nacharbeiten:

27,- Euro all incl.

Einzelteilnahme

12,- Euro für 1 x 90 min.

Kursbuchung für gesamt Q1/21 mit möglicher Krankenkassenerstattung!

gemäß gewünschtem Format, siehe Preisblatt

Termine	Struktur	Inhalt
montags 07:30 – 09:00 Uhr	wir stellen das Thema der Woche vor, Klaus leitet an und betreut Dich am screen, Heike praktiziert für Dich	Das erwartet Dich in unseren 90 min. Klassen, je nach Fokus. Unsere Übestile sind: <ul style="list-style-type: none">- Ashtanga- Vinyasa- YIN
dienstags 09:00 – 10:30 Uhr	wir verdichten das Thema, Klaus leitet an und betreut Dich am screen, Heike praktiziert für Dich	
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr	Positionswechsel der Lehrer: dadurch neue Impulse zum Thema, Heike leitet an und betreut Dich, Klaus praktiziert	PHILOSOPHIE kurzer Vortrag zum Thema
donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr	wir kultivieren das Wochenthema weiter und bauen es aus, Heike leitet an und betreut Dich, Klaus praktiziert	ASANA körperliche Übungen, bei weitem der Hauptanteil der Veranstaltung
freitags kein live stream	nutze bitte unsere Konserven, JEDERZEIT!	PRANAYAMA Atempflege
samstags 10:00 – 11:30 Uhr	Community Treff © wir feiern gemeinsam mit Yoga ins Weekend, Zusammenfassung des Wochenthemas mit Heike und Klaus, Wiederholung und Zusammenführung des behandelten Stoffs.	INNERE EINKEHR KONZENTRATION MEDITATION ENTSPANNUNG





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

unsere 4 Quartalskurse PRÄSENZ 2021

Quartal I/21
10 Wochen Unterricht

Samstag, 9. Januar bis
Freitag, 26. März 2021

Pause:
15.-20. Februar 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
07:30-09:00 Heike/Klaus ONLINE!	09:30-11:00 soft mit Klaus Bad Soden	09:15-10:45 Heike Bad Soden		09:00-10:30 Heike Bad Soden	
		10:00-11:00 Klaus Reha-Klinik			10:00-11:30 Heike/Klaus ONLINE!
17:45-19:15 Heike Bad Soden	18:00-19:30 Klaus Langenselbold	18:00-19:30 Heike Bad Soden	17:30-19:00 Klaus Bad Soden	18:00-19:30 Klaus Bad Soden	
19:45-21:15 Klaus Bad Soden	18:30-20:00 Heike Bad Soden		19:30-21:00 Heike Bad Soden		
		20:00-21:30 Klaus Bad Soden			

Sobald Präsenzklassen wieder erlaubt sind, finden diese wie oben statt, die online Klassen dann alternativ an den o.g. Terminen, montags und samstags, je + Konserve!

Quartal II/21
10 Wochen Unterricht

Dienstag, 6. April bis
Freitag, 18. Juni 2021

Pause:
alle Feiertage

Quartal III/21
10 Wochen Unterricht

Montag, 12. Juli bis
Samstag, 25. September

Pause:
16.-21. August 2021

Quartal IV/21
10 Wochen Unterricht

Montag, 4. Oktober bis
Freitag, 17. Dezember 2021

Pause:
8.-13. November 2021









dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Preise für Quartal I/21: 9. Januar – 26. März 2021

Pro Person, pro Quartal, nicht auf andere Personen oder in andere Quartale übertragbar. Die Kursgebühren sind für Kurse bei Klaus von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert und werden anteilig erstattet (auch per Zoom)!

Angebotsname	Art der Leistung	Ort /Zeit	Preis/Euro
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. STUDIO	10 Termine à 90 min. vor Ort im Präsenz-Unterricht Du besuchst einen fixen Termin in der Woche, diesen kannst Du per System individuell anpassen bei Verhinderung	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan)	gesamt 168,00 = 56,00/Monat für Betreuung vor Ort
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. ONLINE	20 Termine à 90 min. im ZOOM Live !! Stream keine Mitschnitte, sondern persönliche direkte Betreuung am screen durch 2 Lehrer die 20 Konserven zum Nach- üben jederzeit erhältst Du dazu!	überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar 2 neue streams/Woche: 1 x Montag 07:30 Uhr 1 x Samstag 10:00 Uhr	gesamt 168,00 = 56,00/Monat = 8,40/stream incl. Konserven für Betreuung Online
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. COMBI	10 Termine à 90 min. vor Ort im Präsenz-Unterricht + 20 streams + 20 Konserven siehe oben: dimension ONLINE die Online-Versorgung kostet + Präsenz-Buchung nur 30,00 mehr	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan) + überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar	gesamt 198,00 = 66,00/Monat incl. 1,50/stream incl. Konserven für Betreuung vor Ort + Online
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. PLUS	2 Präsenz-Kurse vor Ort à 10 Termine à 90 min. = 20 Präsenz-Termine im Quartal wir geben Dir hier auf einen der Kurse 25% Rabatt als Plus erhältst Du Zugang zu allen 20 streams und Konserven!	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan) + überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar	gesamt 294,00 1. Präsenz = 168,00 2. Präsenz = 126,00 (abzgl. 25%) für Betreuung 2 x vor Ort + Online = 98,00/Monat



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unser Unterrichtskonzept

Wir unterrichten nachhaltig über das Prinzip ‚zirkuläres Lernen‘.

Du hörst, siehst und praktizierst die yogischen Techniken im immer wechselnden Kontext, sodass ein tiefer Eindruck entsteht und Du ein reiches Yoga-Repertoire und profundes Verständnis für dieses komplexe System entwickelst. Dies kannst Du für Deine sichere und effektive Eigenpraxis nutzen und/oder mit uns professionell ausbauen, bis hin zu einem anerkannten Lehrzertifikat, das Dich in die Lage versetzt, selbst zu unterrichten.

Der übergreifende Lehrplan behandelt und beinhaltet u.v.a.

Yoga Asana (Positionen), Vinyasa (Übefluss), Pranayama (Atmung), Meditation, Chakras (Energiezentren), Entspannung, Anatomie, Psychologie, Philosophie und unser Spezialgebiet: **Ayurveda**, die indische Kunst vom langen gesunden Leben..

15 Teilnehmer nehmen wir in den aktuellen Viruszeiten jeweils max. in die Präsenzkurse auf, unsere Räume sind entsprechend der jeweils aktuellen Vorschriften präpariert.

Präsenz-ADRESSEN:

unser Zentrum Bad Soden-
Salmünster:

Frowin-von-Hutten-Str. 6, 1. Stock
63628 Bad Soden-Salmünster
(gegenüber Kurpark/Therme)

und als Gast
in Langenselbold:

Ballett am Schloss
Schlosspark 5, 1. Stock
63505 Langenselbold

Dein Übelevel / Unser Unterrichtsniveau

Heike praktiziert seit über 4 Jahrzehnten, Klaus seit knapp 2, zusammen haben wir über 60 Jahre Erfahrung ☺ Alle Klassen sind derart gehalten, dass Du überall üben kannst. Durch die Vorgabe von Varianten nehmen wir Dich mit, egal wo Du körperlich stehst. Für Ältere, Schwangere, Reha-Patienten haben wir im Präsenz Unterricht zusätzlich den Dienstag Morgen (soft) eingerichtet.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Du bist zeitlich für Deine gebuchten
Quartals-Termine völlig flexibel !!!



So sieht das aus:

Du buchst
Deine(n) Kurs(e)

STUDIO
COMBI
ONLINE oder
PLUS

(siehe Preisliste)

bitte zunächst
bei uns direkt per
Mail.

Wir pflegen Dich dann in den Kurs/die Kurse ein, bestätigen mit allen erforderlichen Daten und geben Dich nach Deiner Zahlung in unserem Verwaltungssystem e-abo frei. Du erhältst zusätzlich automatisch eine Mail mit Rechnung für Deine Unterlagen direkt von der App.

Im System/der App – wir schicken Dir eine Gebrauchsanleitung mit kurzen Videos - übernimmst Du selbst Deine Online-Koordination der einzelnen Klassen per Handy.

Mit dieser App kannst Du dann, falls erforderlich und von Dir gewünscht, Deinen fixen wöchentlichen Termin eigenständig nach Gusto verlegen. Du kommst einmal, zweimal oder dreimal pro. Woche – oder auch gar nicht.

Individuell, flexibel und einfach.