



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Terminplan Yogakurse 2021/2022.

Es finden pro Jahr 4 themenbezogene Quartale statt, jeweils Januar-März, April-Juni, Juli-September und Oktober-Dezember. Du kannst Deine innerhalb eines Quartals gebuchten Präsenz-Termine einfach und selbständig per System/App umändern, vorverlegen oder nach hinten verschieben, sodass Du auch im Urlaub oder bei Krankheit sicher bist.

2021	Beginn	kein Unterricht	Ende
QII/21	01. April 21	alle Feiertage	19. Juni 21
QIII/21	12. Juli 21	16.-21. August 21	25. September 21
QIV/21	04. Oktober 21	08.-13. Nov. 21	17. Dezember 21
2022	Beginn	kein Unterricht	Ende
QI/22	08. Januar 22	14.-19. Februar 22	25. März 22

Unterrichtsstruktur.

Wir unterrichten nachhaltig über das Prinzip ‚zirkuläres Lernen‘.

Du hörst, siehst und praktizierst die yogischen Techniken im immer wechselnden Kontext, sodass ein tiefer, bleibender Eindruck entstehen kann 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. Oder einfach nur Spaß auf der Matte haben!

Der übergreifende Lehrplan mit wechselnder Thematik/Quartal behandelt 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..

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

Wir starten aller Voraussicht nach mit unseren Präsenz-Yoga-Kursen, d.h. in unserem Yogazentrum vor Ort, wieder durch ab 12. Juli 2021. **Kurse jetzt buchen für Eure und unsere Planungssicherheit!** Für ONLINE -Bucher: nimm uns einfach mit in den Urlaub: 3xWoche/Yoga!





Kurse QIII/21. Sommer.

Zeiten	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
07:30	ab 12. Juli 21 per ZOOM live stream plus Konserve	Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster	Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster		07:30	bis 25. Sept. 21 per ZOOM live stream plus Konserve
	07:30-09:00 Heike/Klaus	09:30-11:00 mit Klaus	09:15-10:45 mit Heike			09:00-10:30 Heike/Klaus
	level: all	level: SOFT-1	level: all			level: all
10:45					10:45	
17:30		Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster	Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster	Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster	17:30	
		18:30-20:00 mit Heike	17:30-19:00 mit Heike	17:30-19:00 mit Klaus		
		level: all	level: all	level: all		
	Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster	per ZOOM live stream plus Konserve	Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster	Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster		
	19:30-21:00 mit Klaus	18:30-20:00 mit Klaus	19:30-21:00 mit Klaus	19:30-21:00 mit Heike		
	level: all	level: 1	level: all	level: all		
21:00					21:00	

Alle Kurse mit Klaus sind krankenkassenunterstützte Präventionskurse und werden von den gesetzlichen Kassen anteilig erstattet. Hierzu stellen wir Dir am Ende des gebuchten und bei Klaus bezahlten und besuchten Kurses bei nachgewiesenen min. 10 Terminen Anwesenheit eine krankenkassenkonforme Teilnahmebestätigung aus, die Du einreichen kannst.

Alle Kurse mit Heike sind nur privat, ohne Erstattung, möglich. Wir bitten von diesbzgl. nochmaligen Nachfragen oder Verhandlungswünschen abzusehen, da wir uns diesen Aspekt klar geteilt haben: einer bedient die Kassenwünsche, der andere die Privatzahler, dies ist unberührt von Qualifikation. Beide Lehrer sind anerkannte und zertifizierte Yogalehrer-Ausbilder mit jahrzehntelanger Unterrichtserfahrung.

Heike praktiziert Yoga seit 1978, Klaus seit 2002. Wir bilden uns beide permanent weiter.









dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Kurs-Preise.

pro Person pro Quartal (auch via Zoom). Übezeiten über Buchungs-App flexibel wählbar, verbleiben dennoch Fehlzeiten, sind diese nicht in andere Quartale übertragbar. Bitte bei Buchung ANGEBOTSNAMEN angeben, sowie Quartal, Zeit und Ort des Kurses.

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 (App) individuell anpassen bei Verhinderung	Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan)	gesamt 168,00 = 56,00/Monat für Betreuung vor Ort
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. ONLINE	30 Termine à 90 min. im ZOOM Live !! Stream persönliche direkte Betreuung am screen, wenn gewünscht die 30 Konserven zum Nach- üben jederzeit erhältst Du dazu!	überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche, jederzeit abrufbar 3 neue streams/Woche	gesamt 168,00 = 56,00/Monat 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	Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan) + überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar	gesamt 198,00 = 66,00/Monat 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!	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.

Einzel-Preise: **Online.**

Achtung: bei einzelnen Besuchen ist keine Kassenerstattung möglich. Sinn machen diese auch nur, wenn bereits gute Yoga-Kenntnisse vorhanden sind, sonst besteht eventuell Verletzungsgefahr oder – Du hast schlicht keinen nennenswerten outcome. Yoga ist ein Übesystem, das auf Kontinuität und wachsendes Verständnis aufbaut und erst dadurch seine volle Potenz entfalten kann.

Wir schicken Dir auf Anfrage:

- die optimale Handhabe unserer Angebote und eine Zoom-Anleitung
- die jeweiligen Konto-Daten (wir arbeiten bargeldlos) und Überweisungsoptionen
- auf Wunsch Vorschläge für Deine Ausstattung zuhause.

Einzelklasse 1 x 90 min.	12,- Euro (ohne Konserve und schriftliche Nachbereitung) bitte Deine Wunschklasse mitteilen, min. 24 Std. vor Start
Wochenpass 3 x 90 min	27,- Euro (mit 3 Konserven zum Nachüben) bitte Deine Wunschwoche angeben, min. 24 Std. vor Start Du erhältst bei Buchung alle 3 links, den Wochenplan und dann automatisch alle Konserven mit Kommentaren & Tipps
Monatskarte 12 x 90 min.	72,- Euro (mit wöchentlich 3 Konserven zum Nachüben) bitte rufe uns vorab an, wir klären Deinen Status, Deine Wünsche und Erwartungen und schicken Dir gerne zunächst eine kostenlose Einladung für eine Schnupperstunde

Einzel-Preise: **Studio.**

Einzelklasse 1 x 90 min.	20,- Euro bitte freien Platz erfragen, min. 24 Std. vor Wunschklasse
Wochenpass 3 x 90 min.	51,- Euro bitte Deine Wunschtermine erfragen, min. 24 Std. vor Start
Monatskarte 12 x 90 min.	153,- Euro wenn Du neu bist: bitte rufe uns an, wir klären Deinen Status, Deine Wünsche und Erwartungen und schicken Dir zunächst eine kostenlose Einladung für eine ZOOM-Schnupperstunde!





Intensiv-Schulung: 100 Std. ‚Yin Yoga‘ 2021/2022

Thema	Termin / Dauer / Seminarleiter / Preis	Inhalte
YIN YOURSELF Part I Quadrizeps/Hüftbeuger	15.-16. Mai 2021 12 Std. à 60 min. 180,- Euro Heike und Klaus	in jedem Weekend andere Schwerpunkte: Prinzipien des guten Lernens auf Yin bezogene Anatomie, lebendig dargestellt, visuell und kinästhetisch ☺
YIN YOURSELF Part II Adduktoren/Hamstrings	16.-17. Oktober 2021 12 Std. à 60 min. 180,- Euro Heike und Klaus	das menschliche Fasziensystem ausgiebige Yin Yoga Asana Praxis, themenorientiert
YIN YOURSELF Part III Gluteus-Gruppe/Rückenstrecker	13.-14. November 2021 12 Std. à 60 min. 180,- Euro Heike und Klaus	Asanatechnik mit Anpassungen/Varianten Einsatz von Hilfsmitteln
YIN YOURSELF Part IV Bauchmuskeln, Nacken, Schultern, Hände, Füße	15.-16. Januar 2022 12 Std. à 60 min. 180,- Euro Heike und Klaus	Pranayama Meditation angewandte Philosophie Methodik/Didaktik
YIN YOURSELF Part V Deine Unterrichtsgestaltung Deine Yin Flows und wenn gewünscht: Prüfung zum Yin-Yogalehrer DY 100 sowie Prüfung zum Yogalehrer DY 200	19.-20. Februar 2022 12 Std. à 60 min. 180,- Euro Heike und Klaus	Mantras Psychologie in Bezug auf Gruppenleitung und 1zu1- Unterricht Du erhältst für jedes abgeschlossene Seminar bei 100% Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung mit den Ausbildungsinhalten



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Schulung: 100 Std. ‚Yin Yoga‘ 2022 10 Tage Allgäu + 2 Yoga-Quartale präsent o. online

Wo & wie & wann?

Die 14 Tage Blockunterricht finden im wunderschönen Stadtstudio von www.yoga-im-allgaeu.de in Sonthofen/Oberallgäu statt. Wir lieben sowohl die gesamte Gegend als auch die besondere Atmo dieser mega professionell und mit viel Herz gestalteten Schule. Die Inhaber, Matthias und Uwe, sind langjährige, eng verbundene Freunde.

2 Wochen	Yoga im Allgäu Richard Wagner Str. 1 87527 Sonthofen
Umfang	10 Tage à jeweils 6 Stunden Unterricht insgesamt 60 volle Zeitstunden à 60 min. bsp. 08:00-11:00 Uhr und 17:00-20:00 Uhr (6 Std./Tag nach Absprache) bei Prüfungswunsch: + je 1 Std. homework am Tag = insges. + 10 Std.
Datum	1. Block: Samstag, 13. August – Mittwoch, 17. August 2022 2. Block: Samstag, 20. August – Mittwoch, 24. August 2022
Lehrinhalte	siehe Yin-Yourself Part I – Part V (exakt gleich!)
Kosten	10 Tage intensive Yin Yoga Schulung Theorie & Praxis im Allgäu Komplettpreis: Euro 1.200,00
Gruppe	max. 12 Teilnehmer Optional bei Prüfungswunsch:
+ 2 Quartale	dimension YOGA 63628 Bad Soden-Salmünster Präsenzunterricht oder Online !! über min. 20 Termine à 90 min. insgesamt min. 30 volle Zeitstunden
Abschluss	bei Erreichen der erforderlichen 100 Std. = 60 Std. Allgäu + 10 Std. homework + 30 Std. Praxis mit Heike/Klaus incl. erfolgreicher Prüfung (60 multiple choice Fragen) schriftlich und mündlich Zertifikat ‚Yin-Yogalehrer DY 100‘

Fordere gerne den ausführlichen Überblick zu
dieser Intensiv-Schulung per Mail an!





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Weitere geplante Schulungen in 2022 (in progress):

- Ayurveda Weekends in Bad Soden-Salmünster mit Heike und Klaus als eigenständige Seminare oder als Teil unserer Yogalehrerausbildung ‚Deepen your Yoga‘ 100/200 und 500 nutzbar
- Reiki Erlebnistag und nachfolgende Reiki Weekend Ausbildung mit Heike Boos-Schuth, Heilpraktiker und Reiki Lehrer
- Chakra-Erlebnistage mit Jean-Pierre Crittin (Autor und Psychologe) im Juni 2022 mit nachfolgender Ausbildung ‚Chakra Therapie‘ [Übersicht der Inhalte bitte anfordern!](#)
- Seminarwoche mit Jean-Pierre Crittin ‚Der Körperdialog‘ und ‚Ayurveda Psychologie‘



Was bringen Dir unsere Bildungsangebote konkret?

- breit gefächerte Vertiefung Deiner Yoga und Ayurveda Kenntnisse
- neue Fertigkeiten, Erweiterung Deines Repertoires, privat und beruflich nutzbar
- vielfältige relevante und aktuelle Informationen für Deine Gesundheit
- unsere Aus- und Weiterbildungen enthalten wertvolle Scripts zum Nachlesen
- bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention in Essen, maßgebend für die gesetzl. Krankenkassen) hinterlegte anerkannte Yogalehrerausbildung
- Anregung für Herz, Geist und Körper, Gruppenfeeling, neue Freunde, Sinn
- Erholung über unser liebliches Ambiente, intern und extern.

