



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

Zeiten: Yogakurse 21/22.

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 auf jedem internetfähigen Gerät per Klick umändern**, sodass Du auch bei Urlaub oder Krankheit vor- und nachholen kannst.

| 2021 | Beginn | kein Unterricht | Ende |
|---------|----------------|--------------------|------------------|
| 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 |
| QII/22 | 31. März 22 | alle Feiertage | 18. Juni 22 |
| QIII/22 | 11. Juli 22 | 15.-20. August 22 | 24. September 22 |

Unterrichtsstruktur.

Wir unterrichten nachhaltig und aufbauend 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.

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..

Corona.

15 Teilnehmer (3G!) nehmen wir in den aktuellen Viruszeiten jeweils max. in die Präsenzkurse auf, wenn so erlaubt, unsere Räume sind entsprechend **der jeweils aktuellen Vorschriften präpariert**. **Hochleistungsluftreiniger (UV)** der Firma Hönle stehen sich im großen Überaum gegenüber, die Raumluft wird permanent von 2 Seiten umgewälzt und so wirksam von potenziell schädlichen Partikeln zu 99,99 % befreit. Ohne Filter, ohne Strahlung und ohne Chemie. Wir haben hier in den ultimativen Stand der Technik investiert.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Aktuelle Kurse QIV/21.

QVI/21 hat zum Ober-Thema: „life long learning“

| Zeiten | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa |
|--------|---|---|--|--|----|--|
| 07:30 | ab 4. Okt 21 per ZOOM live stream plus Konserve 07:30-09:00 Klaus+Heike level: all | Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster 09:30-11:00 mit Klaus level: SOFT-1 | Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster 09:15-10:45 mit Heike level: all | | | 07:30 bis 18. Dez. 21 per ZOOM live stream plus Konserve 09:00-10:30 Heike+Klaus level: all |
| 10:45 | | | | | | 10:45 |
| 17:30 | | Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster 18:30-20:00 mit Heike level: all | Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster 17:30-19:00 mit Heike level: all | Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster 17:30-19:00 mit Klaus level: all | | 17:30 |
| | Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster 19:30-21:00 mit Klaus level: all | per ZOOM live stream plus Konserve 18:30-20:00 mit Klaus level: 1 | Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster 19:30-21:00 mit Klaus level: all | Präsenzkurs in Bad Soden- Salmünster 19:30-21:00 mit Heike 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.

Beide Lehrer sind anerkannte und zertifizierte Yogalehrer (+Ausbilder) mit jahrzehntelanger Unterrichtserfahrung.





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Kurs-Quartals-Preise.

pro Person pro Quartal (auch via Zoom). Präsenz-Übezeiten über Verwaltungssystem flexibel wählbar, verbleiben dennoch Fehlzeiten, sind diese nicht in andere Quartale übertragbar.

| Angebotsname | Art der Leistung | Ort /Zeit | Preis/Euro |
|--|--|--|---|
|  dimension yoga yoga service <small>PRACTICE. STUDY. TEACH.</small> STUDIO | <p>10 Termine à 90 min. vor Ort im Präsenz-Unterricht</p> <p>Du besuchst einen fixen Termin in der Woche, diesen kannst Du per System (online) individuell anpassen bei Verhinderung</p> | Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan) | <p>gesamt 168,00</p> <p>für Betreuung vor Ort</p> |
|  dimension yoga yoga service <small>PRACTICE. STUDY. TEACH.</small> ONLINE | <p>ca. 30 Termine à 90 min. im ZOOM Live !! Stream</p> <p>persönliche direkte Betreuung am screen, wenn gewünscht</p> <p>die ca. 30 Konserven zum Nach-Üben jederzeit erhältst Du dazu!</p> | <p>Überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 3 Konserven/ Woche, jederzeit abrufbar</p> <p>3 neue streams/Woche</p> | <p>gesamt 168,00</p> <p>für Betreuung Online</p> <p>CORONA: dieser sehr günstige Preis ist zeitlich begrenzt</p> |
|  dimension yoga yoga service <small>PRACTICE. STUDY. TEACH.</small> COMBI | <p>10 Termine à 90 min. vor Ort im Präsenz-Unterricht</p> <p>+ ca. 30 streams + Konserven siehe oben: dimension ONLINE</p> <p>die Online-Versorgung kostet + Präsenz-Buchung nur 30,00 mehr</p> | <p>Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan)</p> <p>+ überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 3 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar</p> | <p>gesamt 198,00</p> <p>für Betreuung vor Ort + Online</p> <p>CORONA: dieser sehr günstige Preis ist zeitlich begrenzt</p> |
|  dimension yoga yoga service <small>PRACTICE. STUDY. TEACH.</small> PLUS | <p>2 Präsenz-Kurse vor Ort à 10 Termine à 90 min. = 20 Präsenz-Termine im Quartal</p> <p>wir geben Dir hier auf einen der Kurse 25% Rabatt</p> <p>als PLUS erhältst Du Zugang zu allen ca. 30 streams und Konserven!</p> | <p>Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan)</p> <p>+ überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 3 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar</p> | <p>gesamt 294,00</p> <p>1. Präsenz = 168,00 2. Präsenz = 126,00 (abzgl. 25%)</p> <p>für Betreuung 2 x vor Ort + Online</p> |





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

Einzel-Preise: Online.

Achtung: bei einzelnen Besuchen ist keine Kassenerstattung möglich!

Wir schicken Dir auf Anfrage:

- die optimale Handhabung 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 |

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 |

