



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 im Lockdown November 2020 |
| Seiten 3+4 | | Ausblick Kurstermine Online + Präsenz 2021 Angebot Oktober-Dezember 2020 (QIV/20) Adressen der Übeorte |
| Seite 4 | | Kursformate & Preise |
| Seite 5 | | Unser Unterrichtskonzept 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 Streaming-Angebot im November 2020

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.

Für unsere gebuchten Teilnehmer, egal welches Format Du bei uns belegt hast:
alle erhalten in den 4 November Wochen **15 live-streams à 90 min. + 9 Konserven.**

Wochenplan ONLINE-YOGA

vom 2. - 28. November 2020 (es finden keine Präsenz-Klassen statt):

| Termine KW 45-48 | Bemerkung/Kommentar: |
|---|---|
| montags 07:30 – 09:00 Uhr | gleich morgens, vor der Arbeit |
| dienstags 09:00 – 10:30 Uhr | vormittags, für Spätaufsteher |
| mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr | früher Abend, vor dem Essen |
| donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr | späterer Abend, bei längeren Arbeitszeiten |
| freitags kein live stream | nutze bitte unsere Konserven, JEDERZEIT! |
| samstags 10:00 – 11:30 Uhr | Community Treff ☺ wir feiern gemeinsam mit Yoga ins Weekend |

Unser Yoga-Quartal IV/20 bis 18. Dezember 2020, egal ob per stream oder präsent, beinhaltet als Fokus: **Patchwork Yoga** = kleine, wirksame Sequenzen für den Alltag, als pre-flows, die der Haupt-Sequenz jeweils vorausgeschaltet sind. **Ziele sind:**

1. Vorbereitung der jeweiligen Asanagruppe
2. Erweiterung Deines Yoga-Repertoires.





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

Ausblick: Quartalskurse 2021 (Preise bleiben)
ONLINE Kurse zusätzlich ☺ die Zeiten richten sich nach Eurem Interesse!

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/So |
|-----------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| | 09:30-11:00 soft mit Klaus Bad Soden | 09:15-10:45 Heike Bad Soden | | 09:00-10:30 Heike Bad Soden | Am Weekend: Online- Angebote und Präsenz- Veranstaltungen, (sofern erlaubt) Ausbildungen Seminare Workshops |
| 10:00-11:30 Klaus Bad Soden | | 10:00-11:00 Klaus Reha-Klinik | | | |
| 17:45-19:15 Heike Bad Soden | 18:00-19:30 Klaus Langensfeld | 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 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Wichtig für unsere Stammschüler und jetzigen Platzinhaber QIV/20: wir reservieren Dir Deinen Platz für QI/21 bis 28. November 2020, danach nehmen wir neue Anfrager an.

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





Unser Präsenz+Online Angebot in Quartal IV/20 Kurse vom 3. Oktober – 18. Dezember 2020

Die Kurse (außer Dienstag 9:30-11:00 Uhr SOFT, dieser Termin ist speziell für Ältere, Schwangere, Menschen in der Rekonvaleszenz und alle, die Lust an einer sehr sanften Übeweise haben) sind zunächst **für alle Level!**

Da die Teilnehmer sich in komplett neuer Konstellation zusammenfinden, differenzieren wir später je nach Gruppeninteresse.

Kein Unterricht von Montag 9. bis Freitag 13. November!

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa |
|--|--|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| *ab 5.10.20 | | | | | *ab 3.10.20 |
| 07:30-09:00 LIVE STREAM + Konserve | 09:30-11:00 soft mit Klaus Bad Soden | 09:15-10:45 Heike Bad Soden | | 09:00-10:30 Heike Bad Soden | |
| 10:00-11:30 Klaus Bad Soden | | 10:00-11:00 Klaus Reha-Klinik | | | 10:00-11:30 LIVE STREAM + Konserve |
| | | | | | |
| 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 | | |
| | in Planung LIVE-STREAM 20:30-22:00 | 20:00-21:30 Klaus Bad Soden | | | |

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





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Preise für Quartal IV/20: Oktober - Dezember 2020

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 Lehrerzertifikat, 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 des langen gesunden Lebens..

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

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

So sieht das: Du buchst Deine(n) Kurs(e): **STUDIO, COMBI, ONLINE oder PLUS** (siehe Preisliste) bitte zunächst bei uns direkt. Wir pflegen Dich dann in den Kurs 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, falls erforderlich, Deinen fixen wöchentlichen Termin eigenständig nach Gusto verlegen. Du kommst einmal, zweimal oder dreimal pro Woche – oder auch gar nicht.

Individuell, flexibel und einfach.

