

## Anmeldung

### Anmeldung

Wir bitten darum, das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückzuschicken und den jeweiligen Gesamtbetrag für den Workshop bis zwei Wochen vor Workshop Beginn an uns überweisen (sollte dann auf dem Konto sein)

### Rücktritt

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von 5,00 € berechnet. Bei kurzfristigem Rücktritt betragen die Stornokosten 25,00 €, falls kein Ersatzteilnehmer zur Verfügung steht.

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens 5 Personen kann der Veranstalter bis 14 Tage vor Kursbeginn von der Kursdurchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch erhebliche unvorhersehbare Umstände, die der Veranstalter nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In jedem Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

### Haftung

Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft.



### Hilfsmittel

werden von uns gestellt (eine Matte, zwei Decken, zwei Klötze, ein Gurt).

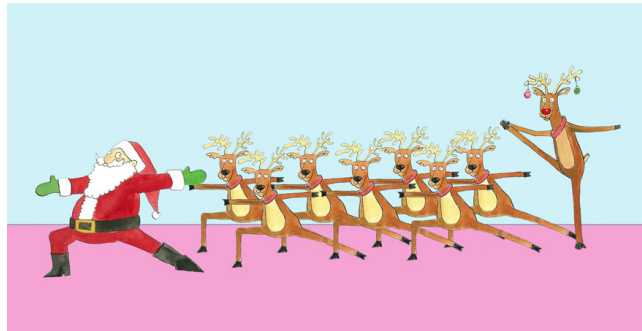
### Information und Anmeldung:

Rolf Müller  
Wendgräben 24, 14776 Brandenburg  
info@yogawege.net  
0151 / 20780944

Zahlungen erbeten auf das Konto:

Rolf Müller  
IBAN: DE38 1604 0000 0272 7550 00  
BIC CODE: COBADEFF  
Commerzbank

## Auch für Weihnachtsmänner:



Diese Yogatage sollen Motivation und Lust am selbständigen Üben entwickeln, einen Schritt in Richtung Eigenverantwortlichkeit, auch das Yoga betreffend. Das Erkennen unserer Möglichkeiten bezüglich unserer Physis, Psyche und Konzentrationsfähigkeit

Während der Yoga-Asanastunden werden Schwerpunkte gesetzt, d.h., um eine erwünschte Wirkung oder ein gewolltes Ziel zu erreichen, werden Wege aufgezeigt, welche aufschlüsselnden Charakter oder aber auch fokussierende Eigenschaften haben. Zum einen wählen wir eine größere Bandbreite von Yogastellungen, Alternativen, als auch Hilfsmittel, zum anderen aber die Einschränkung auf bestimmte Stellungen.

Die optimierte Haltung erwirkt Ruhe, Gesundheit sowie Leichtigkeit. und ermöglicht die bewusste Atmung.

Das Üben der Atemtechniken (Pranayama) fördert, erweitert, ergänzt und reguliert den Atem (Lebens-)fluß, wirkt beruhigend und lehrt gleichzeitig, stabile, beständige Konzentration und führt uns zur Klarheit unserer Absichten, aber auch zur Beständigkeit unseres Handelns.



## Traditioneller Kreuzberger Weihnachts-Intensiv-Workshop

Montag, 27.12. – Freitag, 31.12.2021



---

täglich 2 oder 3 Stunden  
Asana (Körperhaltung)  
Pranayama (Atemlenkung)

---

mit Rolf Müller

---

Veranstaltungsort:  
**Im TAM Interkulturelles Familienzentrum**  
Wilhelmstraße 116 – 117  
10963 Berlin/Kreuzberg

Veranstalter:



**YogaWege**  
Rolf Müller

Wendgräben 24, 14776 Brandenburg  
Tel. 0151/20780944  
info@yogawege.net  
www.yogawege.net

## Kurs 1 – Mittelstufe

Montag, 27.12. – Freitag, 31.12.2021

Gruppe 1 – [Basis-Mittelstufe](#) Kosten: 60 EUR

Gruppe 2 – [Mittelstufe](#) Kosten: 95 EUR

Gruppe 1  
09.00 - 11.00 Uhr Asana Körperhaltung)

Gruppe 2  
11.15 – 13.15 Uhr Asana (Körperhaltung)  
13.15 – 14.15 Uhr Pause  
14.15 – 15.15 Uhr Pranayama (Atemlenkung)



## Basis und Mittelstufe

Diese Stunde ist zwischen der Yogastunde „Basis“ und „Mittelstufe“ angesiedelt.

Einsteiger, Anfänger mit geringen- und guten Vorkenntnissen sowie die schon erfahrenen Teilnehmer der Mittelstufe sind uns in dieser Übungsstunde willkommen. Einsteiger können sich inspirieren lassen von der Vielfalt der Übungen und erhalten die für sie notwendigen Yoga-Grundlagen, da in jeder Stunde wichtige Basisübungen durchgeführt werden. Damit jeder Teilnehmer dort abgeholt wird wo er gerade ist, verweisen wir bei anspruchsvolleren Übungen stets auf leichtere Alternativen. Der individuelle Umgang mit Teilnehmern ist in dieser Stunde von besonderer Bedeutung, insbesondere deshalb, weil sie des Öfteren von „blutigen“ Anfängern besucht wird. Tatsächlich ist der Lernerfolg für einen Anfänger in einer gemischten Gruppe weit größer als in einer homogenen Anfängergruppe.

## Mittelstufe (1 – 3 Jahre Yogaerfahrung)

Für alle diejenigen Übenden, welche in der Basisarbeit gefestigt sind, finden in dieser Stunde den geeigneten Unterricht für progressives Fortschreiten. Selbstverständlich sind die Übungen am Teilnehmer orientiert. Zum einen sollte sich zunächst das Yoga dem Menschen anpassen, doch entscheidend ist, dass der Mensch den Schritt der eigenen Veränderung vornimmt. So werden in dieser Stunde zunehmend allgemein bekannte Yoga-Übungen praktiziert. Die Dichte der Übungen und der Facettenreichtum der Erklärungen erfordern eine entsprechende Durchlässigkeit des Körpers sowie die Fähigkeit zur Konzentration.

## Anmeldung

### Traditioneller Kreuzberger Weihnachts-Intensiv-Workshop

Anmeldeschluss: 20. Dezember 2021

Bitte das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückschicken und den jeweiligen Gesamtbetrag für den Workshop bis zwei Wochen vor Workshop Beginn an uns überweisen (sollte dann auf dem Konto sein).

Ich melde verbindlich nachfolgende Person(en) für den vorgenannten Workshop an:

### Yoga-Workshop im Im TAM Interkulturelles Familienzentrum

Montag, 27.12. – Freitag, 31.12.2021

**O** Gruppe 1 – [Basis-Mittelstufe](#) Kosten: 60 €

**O** Gruppe 2 – [Mittelstufe](#) Kosten: 95 €

---

Name, Vorname

---

Anschrift

---

PLZ, Wohnort

---

Tel.

E-Mail

Die genannten Bedingungen erkenne ich an.

---

Ort/Datum

Unterschrift