



# Iyengar®-Yoga mit Bob Blaeser - Kursangebot Winter 2022

IYENGAR®-YOGA-INSTITUT (seit 1999) [www.iyengar-yoga-institut-muenchen.de](http://www.iyengar-yoga-institut-muenchen.de)

Reichenbachstraße 29, Rückgebäude, 1. Stock, Veranstaltungsort

(U1/2, Tram 17 bis Fraunhoferstraße; Tram 16/18 bis Reichenbachplatz)

Der ökologisch ausgestattete Übungsraum (103 m<sup>2</sup> Buchenparkett) liegt zentral, ist hell und ruhig. Zum Üben sind sämtliche Yoga-Hilfsmittel vorhanden.

**Kontakt:** Bob Blaeser, Burgunderstraße 13, 80804 München Tel. 089 - 29 32 90 AB

## Montag 24. Januar bis 4. April 2022 (10 x 90 Minuten, Ausfalltag 28.2.2022)

18.00 Uhr bis 19.25 Uhr: Kurs A - ASANA (offener Übungskurs)

19.30 Uhr bis 20.55 Uhr: Kurs B - ASANA (Grundsequenzen)

## Donnerstag 27. Januar bis 7. April 2022 (10 x 90 Minuten, Ausfalltag 3.3.2022)

18.00 Uhr bis 19.25 Uhr: Kurs C - ASANA (offener Übungskurs)

19.30 Uhr bis 20.55 Uhr: Kurs D – Grundsequenzen für Anfänger, für Menschen mit Gesundheitseinschränkungen, für die reiferen Jahrgänge usw.

**Gebühr:** 150,00 € (Festbucher zahlen damit 15 € pro Abend)

Versäumte Stunden können jederzeit nachgeholt, jedoch nicht durch Abzug von Gebühren, im laufenden Semester beglichen werden. Einzelne Stunden à 20,00 €, Probestunde 15,00 €

### Kurshinweise und Anmeldung

Es gibt pro Kurs jeweils 14 Plätze für 14 Teilnehmer wegen „social distancing“ bzw. Abstandseinhaltung zwischen den Übenden.

Überweise die Kursgebühr oder bringe das Geld am ersten Abend im Kuvert mit (beschrifte das Kuvert mit deinem Namen und deiner Telefonnummer).

**Hygienemaßnahmen Yogakurse Stand Januar 2022 - die 2-„G“ Regel muss eingehalten werden, d.h. entweder geimpft oder genesen und getestet. Wenn du geboostert bist, entfällt die Testung. Bringe bitte zu jedem Kursabend immer entsprechende Nachweise mit.**

1. Die Kurse sind jeweils von 18.00 - 19.25 Uhr und 19.30 - 20.55 Uhr. Die fünf Minuten am Ende des Kurses sind notwendig, um den Hygienemaßnahmen gerecht zu werden.
2. Jeder Schüler bringt immer sein eigenes Handtuch mit. Kleidung: Bitte ziehe dich so an, daß der Raum während des Unterrichts immer gut durchlüftet werden kann (Zwiebelprinzip).
3. Ausser an deinem Übungsplatz (Matte) besteht Maskenpflicht.
4. Zusätzlich bei Bedarf gibt es ein Luftfiltergerät.
5. Komm möglich bereits umgezogen zum Yogastudio und die Schuhe werden vor dem Studio abgestellt.
6. Es dürfen sich nur zwei Personen gleichzeitig in der Umkleide aufhalten.
7. Bitte die Hände am Eingang zum Studio desinfizieren
8. Der Toilettenraum darf nur von einer Person betreten werden



**Bob Blaeser**, geboren 1945 in Minnesota, USA; Lehramtsstudium, M.A. 1970; Tufts University Massachusetts; Erwachsenenbildung ab 1970 in den USA, Libanon, Deutschland; Yogapraxis seit 1972; Ausbildung in Kursen von B.K.S. Iyengar und Iyengar-Yoga Praxis seit 1974; eigene Kurse seit 1976; German Intensive in Poona 1992 und 1996; Zertifizierung von B.K.S. Iyengar (Intermediate Senior III); Gründungsmitglied der Iyengar®-Yoga-Vereinigung Deutschland; Ausbilder und ehemaliges Mitglied der Ausbildungs- und Zertifizierungsgremien der Iyengar®-Yoga-Vereinigung Deutschland.

### Empfehlenswerte Yoga-Literatur für den Einstieg:

Iyengar für Anfänger / Licht auf Yoga / Yoga der Weg zu Gesundheit und Harmonie / Licht fürs Leben / der Baum des Yoga - geistiger Hintergrund von Iyengar-Yoga (alle hier genannten Bücher sind B.K.S. Iyengar), Yoga für die Frau von Geeta S. Iyengar

**Yoga-Hilfsmittel:** [www.samdosha.de](http://www.samdosha.de) / [www.iyoga.de](http://www.iyoga.de) / [www.jivana.de](http://www.jivana.de)  
[www.schaumstoffe-mayer.de](http://www.schaumstoffe-mayer.de) (Schaumstoffplatten/Matten)

----- **bitte hier abtrennen**

**Anmeldung:** Hiermit melde ich mich zum Yogakurs A / B / C / D (markieren) an und überweise die Kursgebühr an folgendes Konto: Commerzbank; Robert Blaeser IBAN: DE98 7008 0000 0461 7277 00 BIC: DRESDEFF700

Ich bestätige, dass ich auf eigene Verantwortung am Unterricht teilnehme und die Hygienebedingungen einhalte

Name/Anschrift ..... Telefon .....

Email ..... Ort, Datum ..... Unterschrift .....