

Seminaranmeldung 2026 / Herbst

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Hiermit melde ich mich für das (die) Seminar(e) an: Bitte Zutreffendes ankreuzen.

				Gebühr
☐ Ayurveda und Yoga - Vertiefung	Jutta Schneider	19. – 20. Sep. 2026 Sa. und So., je 10 - 18 Uhr	in München	€ 180
☐ Gesundheit und Yoga 2	Christine und Christiane	03. – 04. Okt. 2026 Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in Beerbach (Nürnberg)	€ 146
☐ Gesundheit und Yoga 1	Gertrud Anzenberger	11. Okt. 2026 Sonntag von 10 - 18 Uhr	in München	€ 90
☐ Ayurveda und Yoga 1	Jutta Schneider	31. Okt. – 02. Nov. 26 Sa. bis Mo., je von 10 - 18 Uhr	in München	€ 270
☐ Yoga für Frauen	Constanze Friel	07. – 08. Nov. 2026 Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in München	€ 146
☐ Anatomie SP: Armstreckung	Christine Kmoch-Tölle	21. Nov. 2026 Samstag von 10 - 18 Uhr	in Beerbach (Nürnberg)	€ 90
☐ Gesundheit und Yoga 3	Ingrid Bräuer-Gipp	21. – 22. Nov. 2026 Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in München	€ 158
☐ Asana Übungspraxis	Christiane Spahl	29. Nov. 2026 Sonntag von 10 - 18 Uhr	in Nürnberg	€ 90
☐ Anatomie SP: Armstreckung	Christine Kmoch-Tölle	06. Dez. 2026 Sonntag von 10 - 18 Uhr	in München	€ 90
☐ Gesundheit und Yoga 3	Gertrud Anzenberger	12. – 13. Dez. 2026 Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in München	€ 158

☒ **Ich zahle per Sepa Lastschriftmandat** und ermächtige das Yoga Forum München e.V. zum sofortigen einmaligen Einzug der Gebühren bei

Bankinstitut

Kontoinhaber(in)

IBAN

BIC

Datum

Ort

Unterschrift

Die Abbuchung des Betrages erfolgt nach Anmeldung. Eine Anmeldebestätigung wird Ihnen vor Beginn eines Seminars mit den genauen Angaben zu Seminar-Ort, -Zeit und -Bedingungen zugesandt. Bitte teilen Sie kurzfristige Änderungen den Kursdozentinnen direkt mit. Die jeweilige E-Mail Adresse finden Sie auf unserer Webseite yogaforum.de.

Rücktrittsbedingungen Der schriftliche Rücktritt muss bis spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt werden. Nach dieser Frist ist bei Rücktritt die volle Seminargebühr fällig, außer es wird eine Ersatzperson gestellt. Bei Rücktritt werden 10 Prozent des Seminarentgelts (mind. 10 €, maximal 25 €) als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall. Umbuchungen werden ohne Verwaltungsgebühr durchgeführt.

☒ Ich habe die **Datenschutzbestimmungen** des Yoga Forum München e.V. unter yogaforum.de zur Kenntnis genommen.

Ich stimme zu, dass meine Angaben und Daten zur Verwaltung meiner Seminarteilnahme elektronisch erhoben und gespeichert werden. Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an kontakt@yogaforum.de widerrufen.

☒ **Homeschooling Veranstaltungen** werden idR aufgezeichnet und zu Schulungszwecken in der YFM eV online Bibliothek veröffentlicht. Mir ist bewusst, dass die Möglichkeit besteht, dass ich auf der Aufnahme ggf. zu sehen, bzw zu hören bin.

Seminaranmeldung 2027 / Frühjahr

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Hiermit melde ich mich für das (die) Seminar(e) an: Bitte Zutreffendes ankreuzen.

					Gebühr
☐	Gesundheit und Yoga 1	Gertrud Anzenberger	06. – 08. Jan. 2027	in München	€ 240
		Mi. u. Do., je von 10 - 18 Uhr, Fr. 10 - 13 Uhr			
☐	Gesundheit und Yoga 2	Gertrud Anzenberger	09. – 10. Jan. 2027	in München	€ 146
		Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr			
☐	Gesundheit und Yoga 1	Christiane Spahl	09. – 10. Jan. 2027	in Nürnberg	€ 146
		Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr			
☐	Anatomie SP: Bein- u. Hüftstützlinie	Christine Kmoch-Tölle	17. Jan. 2027	in Beerbach (Nürnberg)	€ 96
		Sonntag von 10 - 18 Uhr			
☐	Asana Übungspraxis	Constanze Friel	21. Feb 2027	in München	€ 96
		Sonntag von 10 - 18 Uhr			
☐	Asana Übungspraxis	Christiane Spahl	21. März 2027	in Nürnberg	€ 96
		Sonntag von 10 - 18 Uhr			
☐	Gesundheit und Yoga 3	Gertrud Anzenberger	15. – 17. Mai 2027	in München	€ 260
		Sa. u. So., je 10 - 18 Uhr, Mo. 10 - 13 Uhr			
☐	Ayurveda und Yoga - Vertiefung	Jutta Schneider	28. – 30. Mai 2027	in München	€ 288
		Fr. bis So. je 10 - 18 Uhr			
☐	Yoga - der innere Mond	Christiane Spahl	04. – 06. Juni 2027	in Nürnberg	€ 192
		Fr., 17 - 20 Uhr, Sa., 10 - 18 Uhr u. So., 10 - 13 Uhr			
☐	Gesundheit und Yoga 3	Christine und Christiane	26. – 27. Juni 2027	in Beerbach (Nürnberg)	€ 158
		Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr			
☐	Yoga für Frauen	Christiane Spahl	30. Juli – 01. Aug. 2027	in Nürnberg	€ 192
		Fr., 17 - 20 Uhr, Sa., 10 - 18 Uhr u. So., 10 - 13 Uhr			
☐	Gesundheit und Yoga 4 (Profi)	Reinhard Bögle	31. Juli – 03. Aug 2027	in München	€ 411
		Sa. bis Di., je von 10 - 18 Uhr			
☐	Gesundheit und Yoga 5 (Profi)	Reinhard Bögle	05. – 07. Aug. 2027	in München	€ 338
		Do. bis Sa., je von 10 - 18 Uhr			

Profi: Für erfahrene LehrerInnen, die seit längerem selbst Yoga unterrichten.

☒ **Ich zahle per Sepa Lastschriftmandat** und ermächtige das Yoga Forum München e.V. zum sofortigen einmaligen Einzug der Gebühren bei

Bankinstitut

Kontoinhaber(in)

IBAN

BIC

Datum

Ort

Unterschrift

Die Abbuchung des Betrages erfolgt nach Anmeldung. Eine Anmeldebestätigung wird Ihnen vor Beginn eines Seminars mit den genauen Angaben zu Seminar-Ort, -Zeit und -Bedingungen zugesandt. Bitte teilen Sie kurzfristige Änderungen den Kursdozentinnen direkt mit. Die jeweilige E-Mail Adresse finden Sie auf unserer Webseite yogaforum.de.

Rücktrittsbedingungen Der schriftliche Rücktritt muss bis spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt werden. Nach dieser Frist ist bei Rücktritt die volle Seminargebühr fällig, außer es wird eine Ersatzperson gestellt. Bei Rücktritt werden 10 Prozent des Seminarentgelts (mind. 10 €, maximal 25 €) als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall. Umbuchungen werden ohne Verwaltungsgebühr durchgeführt.

☒ Ich habe die **Datenschutzbestimmungen** des Yoga Forum München e.V. unter yogaforum.de zur Kenntnis genommen.

Ich stimme zu, dass meine Angaben und Daten zur Verwaltung meiner Seminarteilnahme elektronisch erhoben und gespeichert werden. Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an kontakt@yogaforum.de widerrufen.

☒ **Homeschooling Veranstaltungen** werden idR aufgezeichnet und zu Schulungszwecken in der YFM eV online Bibliothek veröffentlicht. Mir ist bewusst, dass die Möglichkeit besteht, dass ich auf der Aufnahme ggf. zu sehen, bzw zu hören bin.

Seminaranmeldung 2027 / Herbst

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

Hiermit melde ich mich für das (die) Seminar(e) an: Bitte Zutreffendes ankreuzen.

				Gebühr
☐ Asana Übungspraxis	Constanze Friel	12. Sep. 2027 Sonntag von 10 - 18 Uhr	in München	€ 96
☐ Gesundheit und Yoga 2	Christine und Christiane	09. – 10. Okt. 2027 Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in Beerbach (Nürnberg)	€ 146
☐ Gesundheit und Yoga 1	Eva Reiling	23. – 24. Okt. 2027 Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in München	€ 146
☐ Ayurveda und Yoga	Jutta Schneider	30. Okt. – 01. Nov. 27 Sa. bis Mo., je von 10 - 18 Uhr	in München	€ 288
☐ Yoga für Frauen	Eva Reiling	05. – 07. Nov. 2027 Fr., 17 - 20 Uhr, Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in München	€ 192
☐ Asana Übungspraxis	Christiane Spahl	07. Nov. 2027 Sonntag von 10 - 18 Uhr	in Nürnberg	€ 96
☐ Anatomie SP: Armstützlinie	Christine Kmoch-Tölle	21. Nov. 2027 Sonntag von 10 - 18 Uhr	in Beerbach (Nürnberg)	€ 96
☐ Gesundheit und Yoga 2	Gertrud Anzenberger	27. – 28. Nov. 2027 Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in München	€ 146
☐ Anatomie SP: Übergang Oberarm/Rumpf	Christine Kmoch-Tölle	05. Dez. 2027 Sonntag von 10 - 18 Uhr	in München	€ 96
☐ Gesundheit und Yoga 3	Gertrud Anzenberger	11. – 12. Dez. 2027 Sa. 10 - 18 Uhr, So. 10 - 13 Uhr	in München	€ 158

☒ **Ich zahle per Sepa Lastschriftmandat** und ermächtige das Yoga Forum München e.V. zum sofortigen einmaligen Einzug der Gebühren bei

Bankinstitut

Kontoinhaber(in)

IBAN

BIC

Datum

Ort

Unterschrift

Die Abbuchung des Betrages erfolgt nach Anmeldung. Eine Anmeldebestätigung wird Ihnen vor Beginn eines Seminars mit den genauen Angaben zu Seminar-Ort, -Zeit und -Bedingungen zugesandt. Bitte teilen Sie kurzfristige Änderungen den Kursdozentinnen direkt mit. Die jeweilige E-Mail Adresse finden Sie auf unserer Webseite yogaforum.de.

Rücktrittsbedingungen Der schriftliche Rücktritt muss bis spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt werden. Nach dieser Frist ist bei Rücktritt die volle Seminargebühr fällig, außer es wird eine Ersatzperson gestellt. Bei Rücktritt werden 10 Prozent des Seminarentgelts (mind. 10 €, maximal 25 €) als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall. Umbuchungen werden ohne Verwaltungsgebühr durchgeführt.

☒ Ich habe die **Datenschutzbestimmungen** des Yoga Forum München e.V. unter yogaforum.de zur Kenntnis genommen.

Ich stimme zu, dass meine Angaben und Daten zur Verwaltung meiner Seminarteilnahme elektronisch erhoben und gespeichert werden. Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an kontakt@yogaforum.de widerrufen.

☒ **Homeschooling Veranstaltungen** werden idR aufgezeichnet und zu Schulungszwecken in der YFM eV online Bibliothek veröffentlicht. Mir ist bewusst, dass die Möglichkeit besteht, dass ich auf der Aufnahme ggf. zu sehen, bzw zu hören bin.

Seminare und Fachtage - kurze Inhaltsbeschreibungen

Das Webinar Gesundheit und Yoga 3 mit Reinhard Bögle ist für alle ab dem 3. Ausbildungsjahr und für Yoga Lehrende gedacht. Bei den Seminaren Gesundheit und Yoga 1 bis 3 mit Christine, Gertrud, Christiane, Hanni und Ingrid und den Asana Übungspraxis Seminaren mit Constanze und Christiane, geht es vor allem um die eigene Yoga Asana Übungspraxis. Bei den Seminaren Anatomie der Asanas mit Christine steht der Zusammenhang der angewandten Anatomie mit der Übungspraxis im Mittelpunkt, für das eigene Üben und für den Yogaunterricht als Lehrer*in.

Seminartage Gesundheit und Yoga 1

Das Wochenendseminar ermöglicht es Ihnen ihre Erfahrungen mit Yoga in Theorie und Praxis zu erweitern. Das Kennenlernen des eigenen Körpers und das Erleben von Übungen zur Anspannung, Bewegung und Entspannung dienen als Leitfaden. Beim individuellen Üben und im Austausch mit anderen nähern Sie sich Fragen wie diesen: Wie begegne ich meinem Körper und meiner Psyche? Wie kann ich etwas positiv verändern? Wie gelingt der Transfer in den Alltag?

Seminartage Gesundheit und Yoga 2

Das Wochenendseminar vermittelt Ihnen weitere Kenntnisse in Theorie und Praxis des Yogakonzepts. Beim individuellen Üben innerhalb der Gruppe und in geleiteten Gruppengesprächen, nähern Sie sich Fragen wie diesen: Wie begegne ich meinem Körper und meinen mentalen Aktivitäten? Wie erlebe ich Spannungsaufbau und Entspannung? Wie kann ich etwas positiv verändern?

Voraussetzung: für Teilnehmende, die über einen längeren Zeitraum Yoga praktizieren und über Übungserkenntnisse aus Gesundheit und Yoga 1 verfügen.

Seminartage Gesundheit und Yoga 3

In praktischen Übungen zu den Themen Knochen, Blutgefäße und Atmung erkunden Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren persönlichen Interpretationsraum im Yoga. Beim individuellen Üben und im Austausch mit anderen nähern Sie sich Fragen wie diesen: Wie erlebe ich Spannungsaufbau und Entspannung? Wie begegne ich meinem Körper und meiner Psyche? Wie kann ich etwas positiv verändern? Wie gelingt mir der Transfer in den Alltag?

Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, kurze Vorträge und Gesprächskreise bestimmen den Ablauf der Woche.

Voraussetzungen: für Teilnehmende, die über einen längeren Zeitraum Yoga praktizieren und über Übungserkenntnisse der Seminare „Gesundheit und Yoga 1 und 2“ verfügen.

Fachtage Anatomie der Asanas

Im Mittelpunkt stehen Theorie und Praxis der Asanas, sowie die anatomischen strukturellen und funktionellen Zusammenhänge und Vorgänge in den Asanas. Je nach Schwerpunkt konzentrieren wir uns auf die entsprechende Region. Mögliche Schwerpunkte: Übergang Oberarm/Schulterhöhe, Hüftgelenk, Der Fuß im Yoga

Fachtag Vertiefung der Asana-Übungspraxis

Dieser Fachtag soll vor allem Zeit und Raum für das eigene praktische Üben der Asanas bieten.

Wie gehe ich in ein Asana hinein. Bleiben im Asana. Wie beende ich das Asana.

Seminartage Ayurveda und Yoga - Anregungen für einen gesunden Alltag

Seminartage Ayurveda und Yoga - Vertiefung - Aufbaukurs gesunder Alltag - Vertiefung der Grundlagen

Ayurveda und Yoga ergänzen und befruchten sich: Aus der Perspektive von Yoga, dessen Übungen Hauptbestandteil des Seminars sind, beschäftigen Sie sich mit Ayurveda, dem traditionellen und nach wie vor aktuellen indischen Gesundheitssystem. Ayurveda fordert dazu auf, mehr auf die natürlichen Bedürfnisse von Psyche und Körper zu achten. Themen: Ayurvedische Gesundheitspflege - die Funktionssysteme Vata, Pitta und Kapha - die Beziehungen zwischen Gunas und Doshas - Körperpflege und Wohlbefinden - Ernährungsfragen.

Seminartage Yoga für Frauen

Zentrales Anliegen von Yoga ist es, Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten. In Yoga und Ayurveda werden die Vorgänge im weiblichen Körper als natürlich angesehen - ob in den Jahren des Zyklus, der Menopause oder danach. Mit Hilfe gezielter Übungen können Probleme vermieden, Blockaden gelöst und das Körperbewusstsein verbessert werden. Yoga ist eine sanfte Methode, um Beschwerden zu lindern und ein inneres wie äußeres Gleichgewicht zu finden.

Seminartage Yoga im Einklang mit dem inneren Mond

Zentrales Anliegen von Yoga und Ayurveda ist, Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten. Als kühlend, mondartig und feurig, sonnenartig, werden zwei unterschiedliche Prinzipien bezeichnet. Ziel des Seminars ist es, eigene Rhythmen und Prozesse verstehen zu lernen, sie passend zu regulieren und zu stabilisieren. Mit Hilfe gezielter Übungen - am Vormittag mit sonnenartiger Qualität und am Nachmittag mit mondartiger Qualität - können Probleme vermieden, Blockaden gelöst und das Körperbewusstsein verbessert werden. Dieses Seminar richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen.