

Anmeldung ausschließlich unter:

matpotato108@gmail.com

wo: FdC, Wahlenstr. 9- 11, 50823 Köln

Kosten: ganzes Wochenende: 80€

Wochenende: jeweils 45€ pro Tag (Verkauf ab Juli)

Bitte vor Anmeldung du AYPB lesen! Ansprechpartnerin für alle Fragen ist Pia!



Yogapunx Academy 2016 (first Edition)
Samstag, 17. September

kleiner Raum	Workshops	großer Raum	Workshops
9:30- 10:00	Check In	9:30- 10:00	Check In
10:00- 11:30	Pawan Mukta Asanas (Pia)	10:00- 11:00	good morning Yogapunx open Level (Lisa)
11:30- 11:45	kleine Pause	11:00- 11:15	kleine Pause
11:45- 13:15	from Basic to Medium Part I (Lisa)	11:15- 12:45	Handstand (Eva Pia)
13:15- 15:00	Pause	12:45- 13:00	kleine Pause
15:00- 16:00	from Basic to Medium Part II (Lisa)	13:00- 13:30	Yoga Nidra (Graci)
16:00- 16:15	kleine Pause	13:30- 15:30	Pause
		15:30- 17:00	Jivamukti Sequenz (Eva Pia)
16:15- 17:45	Core (Pia)	17:00- 17:45	mittlere Pause
		17:45- 19:15	Satsang
		19:15-	Acht Cola, Acht Bier (ACAB)

Sonntag, 18. September

kleiner Raum	Workshops	großer Raum	Workshops
9:30- 10:00	Check In	9:30- 10:00	Check In
10:00- 11:30	good morning Yogapunx open Level (Pia)	10:00- 11:00	good morning Yogapunx: Spiritual Warrior Jivamukti Sequenz (Eva Pia)
11:30- 11:45	kleine Pause	11:00- 11:15	kleine Pause
11:45- 13:30	Einführung in Meditation und Pranayama (Graci)	11:15- 12:45	Rad (Eva Pia)
13:30- 13:45	kleine Pause	12:45- 13:00	kleine Pause
13:45- 14:15	Yoga Nidra (Pia)	13:00- 14:30	Kopfstand (Eva Pia)
14:15- 16:00	Pause	14:30- 16:00	Pause
16:00- 17:30	Yogaphilosophie (Patanjali) (Eva Pia & Pia)	16:00- 17:30	Ashtanga 1. Serie Stehpositionen (Steffi)
17:30- 17:45	kleine Pause	17:30- 17:45	kleine Pause
17:45- 19:15	goodbye Yogapunx Fusionsstunde all level (alle)	17:45- 19:15	goodbye Yogapunx Fusionsstunde all level (alle)
		19:15-	ACAB wie Samstag

Gelb unterlegte Workshops sind Level 2, alle anderen sind open level

AYPB: Allgemeine Yogapunx Bedingungen:

1. Die Yogapunx Academy ist die Möglichkeit ohne großen Aufwand viele Aspekte von Yoga kennen zu lernen, die im Rahmen des wöchentlichen Kursangebots teilweise leider zu kurz kommen. Du kannst zu Hause schlafen und kannst über die Art und Kosten der Verpflegung selber entscheiden.
2. Sie ist vorrangig für die Teilnehmer*innen sowie Freund*innen der Yogapunx gedacht. Sofern aber Plätze frei sind, dürfen auch deine Freund*innen gerne teilnehmen.
3. Das Kursangebot ist so konzipiert, dass alle Menschen die passenden Workshops für sich finden können. Schau bitte einfach mal über das Programm.
4. Die Anzahl der TN ist aufgrund der Raumkapazitäten beschränkt.
5. Die Teilnahme an der Yogapunx Academy ist kostenpflichtig:
 Wochenendticket: 80 €
 Tagesticket: 45 €
6. Anmeldung ab dem 1. Juni 2016 möglich unter matpotato108@gmail.com
 Bitte gebe in deiner Mail an:
 voller Name und wähle folgende Optionen
 a) Wochenendticket a 80€ - early bird (Zahlung bis 15. Juni) (siehe Punkt 9)
 b) Wochenendticket a 80€ - muss nach Anmeldung innerhalb von 14 Tagen überwiesen werden
 c) Tagesticket Samstag für 45€ (ab Juli möglich zu kaufen, sofern noch Plätze frei sind)
 d) Tagesticket Sonntag für 45€ (ab Juli möglich zu kaufen, sofern noch Plätze frei sind)
 Achtung: du kannst dich aber ab Juni schon vormerken lassen.
 Du bekommst dann eine Bestätigungsmail von Pia mit ihrer Kontoverbindung sowie ein Ausdruckanmeldeformular, welches du bitte im FdC wieder abgibst.
7. Die Teilnahme beinhaltet:
 - Teilnahme an allen Workshops möglich. Aufgrund hoher Nachfrage kann ein Workshop aber leider voll sein. Ggf. muss bei starken Andrang auch auf einen anderen Workshop gewechselt werden. Workshops können aber in diesem Zusammenhang auch den Raum wechseln.
 - Die Nutzung aller Materialien im FdC, also Matten, Kissen, Gurte, Decken. Falls du selber deine Matte nutzen möchtest, kannst du sie auch über Nacht im FdC lassen
 - freie Getränke während dem ganzen Wochenende: Tee, Kaffee, Wasser (Sprudel und Leitungswasser)
8. Teilnahme an den Workshops: jeweils zwischen 9:30 und 10:00 könnt ihr euch für den ganzen Tag in die Workshoplisten eintragen um euch so Plätze zu sichern und auch um einen Überblick über euren Tagesablauf zu bekommen. Sollte ein Workshop voll sein, besteht kein Erstattungsanspruch, da ja parallel ein Workshop stattfindet an dem du teilnehmen kannst.
9. Early Bird: TN die bis zum 15.6. ein Wochenendticket bezahlt haben, dürfen sich schon exklusiv vor der Yogapunx Academy in die Workshoplisten eintragen. Dies geschieht als Dankeschön und um eine Planungssicherheit meinerseits zu belohnen.
10. Rücktritt: Bis zum 31. August bei voller Erstattung möglich, ab dem 1. September nur noch, sofern Ersatz von uns oder von dir gestellt werden kann.

11. Es besteht die Möglichkeit während der großen Pause sich für 6€ vor Ort verpflegen zu lassen: Samstag wird Carmen vom guten Heinrich uns mit einem veganen Essen versorgen, Sonntag die Chunk- Food Crew. Dieses Angebot ist optional, muss aber im Vorfeld bestellt und bezahlt werden. Alternativ bietet die Venloerstr. genügend andere Optionen.



12. Was du mitbringen kannst/sollst:

- Yogamatte (sofern vorhanden)
- Trinkflasche damit wir nicht so viel spülen müssen
- ein wenig Geduld und viel Respekt, da dies die erste Yogapunx Academy ist und es deswegen auch passieren kann, dass mal nicht alles so perfekt läuft!