

## ANMELDUNG

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

### Ich melde mich verbindlich an für

- Kurs A (Mo 9:00 – 10:30, Saig)
- Kurs B (Mo 17:45 – 19:30, Oberwiehre)
- Kurs C (Mo 19:45 – 21:30, Oberwiehre)
- Kurs D (Di 18:15 – 19:45, Wiehre)
- Kurs E (Di 20:00 – 22:00, Wiehre)
- Kurs F (Mi 20:00 – 22:00, Zentrum)
- Kurs G (Do 19:30 – 21:00, Saig)

▶ Parallel zu dieser Anmeldung habe ich die Kursgebühr auf das Postgiro-Konto von Sybil Barth überwiesen:  
IBAN: DE97 1001 0010 0496 4901 05  
Damit ist meine Anmeldung gültig und mein Platz in der Gruppe reserviert. Vor Ihrer Anmeldung bitte kurz tel. Rücksprache halten, ob Kursplätze frei sind.

▶ Bei Rücktritt bis zu 3 Wochen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich 15.- EUR zurückerstattet. Treten Sie später zurück, verfällt die gesamte Kursgebühr, es sei denn Sie finden eine/n Ersatzteilnehmer/in.

▶ Sie erhalten nur eine Nachricht bei einer Absage.

▶ Hiermit erkläre ich, daß ich selbstverantwortlich an den Kursen teilnehme. Mir ist bewußt, daß die Kursleiterin grundsätzlich nicht für den Verlust von Gegenständen und für Personenschäden haftet. Die Anweisungen der Kursleiterin sind Vorschläge, denen ich soweit folge, wie ich es selbst verantworten kann. Über eventuelle gesundheitliche Probleme informiere ich die Kursleiterin vorab.

▶ Der Kurs stellt keinen Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar.

## MEIN KURSANGEBOT:

- ▶ Kurs A: Saig, Montagmorgen ab 9:00  
Ort: Saig, Hochfirstweg. 12 (Schwarzwald)
- ▶ Kurs B: Freiburg, Montagnachmittags, 17:45  
Ort: Freiburger Yogaschule, Schwarzwaldstr. 109
- ▶ Kurs C: Freiburg, Montagabends 19:45  
Ort: Freiburger Yogaschule, Schwarzwaldstr. 109
- ▶ Kurs D: Freiburg, Dienstagabends, 18:15  
Ort: Freiburg, Brombergstr. 17c (Wiehre)
- ▶ Kurs E: Freiburg, Dienstagabends, 20:00  
Ort: Freiburg, Brombergstr. 17c (Wiehre)
- ▶ Kurs F: Mittwochabends, 20:00  
Ort: Freiburg, ZAYT, Marienstr. 8
- ▶ Kurs G: Saig, Donnerstagabends, 19:30  
(nicht im Sommertrimester)  
Ort: Saig, Hochfirstweg. 12 (Schwarzwald)
- ▶ Für Preise und andere Detailinfos besuchen Sie bitte meine Internetseite: [yoga-freiraum.de](http://yoga-freiraum.de)
- ▶ Für Arbeitslose und Geringverdiener nach Absprache 10% Ermäßigung möglich

### Sybil Barth

- ▶ Jahrgang 1961, 30-jährige Berufspraxis als Physiotherapeutin
- ▶ Weiterbildung in Jin Shin Do (Akupressur), Feldenkrais, Watsu, etc.
- ▶ 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin an der Freiburger Yogaschule, seit 1992 unterrichte ich täglich eigene Kurse.
- ▶ 3-jährige Ausbildung in orgodynamischer Körperarbeit bei G. St. Clair und M. Plesse.
- ▶ Therapeutin für Craniosacral Balancing
- ▶ Pranayama-Lehrerin nach Dr. Shri Krishna



# Yoga

ein Weg zum  
achtsamen  
Sein

## Sybil Barth

Kurse in Freiburg Wiehre und Oberau  
und im Schwarzwald

Meine Kurse sind von vielen Krankenkassen  
als Gesundheitsvorsorge anerkannt

[www.yoga-freiraum.de](http://www.yoga-freiraum.de)

Sybil Barth, Hochfirstweg 12, 79853 Lenzkirch-Saig  
Tel.: 07653 960 9800 (AB) Mobil: 0163 -42 86 316  
[info@yoga-freiraum.de](mailto:info@yoga-freiraum.de)

# Yoga

mit Sybil Barth

**Y**oga ist eine wunderbare Möglichkeit, uns in unserem Körper, Atem und Geist zu erfahren.

Die fein aufeinander abgestimmten Körperübungen ermöglichen uns, Spannungen aufzulösen und zu einem natürlichen Körper- und Atembewußtsein zu finden.

**I**ch möchte Sie einladen, durch die Verbindung von Körper, Atem und Achtsamkeit ihr Potential an Lebendigkeit, Beweglichkeit und Ruhe zu entfalten, ohne ein bestimmtes Ziel erreichen zu müssen. Diese Haltung hilft uns, unseren eigenen Weg zu finden, der unsere Grenzen respektiert und dennoch Veränderung ermöglicht.

**M**it Akzeptanz, Neugier und Aufmerksamkeit wollen wir uns unserem Körper widmen: uns dehnen und kräftigen, weiten und aufrichten, aktivieren und entspannen. Wir lernen, in Situationen, die herausfordernd sind, mit uns selbst achtsam und liebevoll umzugehen.



Die Āsana  
»Der Baum«

»**B**emühen wir uns um die Wurzel des Baumes, werden Knospen sprießen und ihren Duft verströmen.

**Bemühen wir uns um den Körper, duften Geist und Seele.**«

B.K.S. Iyengar

**D**ie Yogapraxis ist ein Weg, der nicht nur körperliche Gesundheit und Beweglichkeit fördert, sondern uns gleichzeitig unterstützt, zu unserem inneren Gleichgewicht zu finden und damit zu mehr Ruhe, Klarheit und Erfülltsein im Alltag.

**M**ein Anliegen im gemeinsamen Üben und Erfahren ist es, eine Atmosphäre von Präsenz und liebevoller Annahme für das eigene So-Sein herzustellen, und damit die Möglichkeit einer Grenzerweiterung einzuladen. In unserer gemeinsamen Zeit möchte ich eine Situation schaffen, in der Freude, Interesse und Spaß am eigenen Körper geweckt werden.

**D**a ich seit vielen Jahren als Physiotherapeutin arbeite, liegt mir viel an der individuellen Begleitung meiner Kurs Teilnehmer/innen. Wir üben in der Regel einzeln, vertiefen aber einige Erfahrungen auch in Übungen zu zweit oder zu dritt.