

PRACTICE

Y O G A

Teacher Training 2023 Registration Form

Please send the completed form to the following email address. Or bring it with you to the studio.

info@practice.de

Name:

Street:

Place of residence:

Postcode:

Country:

Telephone number:

E-mail:

Date of birth:

Questions

What tradition of yoga have you practiced regularly / for how long and how many times a week?

Who is your teacher?

Describe your current practice (extend and frequency)

PRACTICE

Y O G A

Do you have a regular meditation practice?
Form and extend?

Why do you wanna participate in this training?

Have you done any other teacher training before? If yes-which method?

How do you know about this training?

Any acute or chronicle injuries/diseases?

Any addiction?

Regular intake of medication?
If yes, what and for what?

PRACTICE

Y O G A

Preparation

ESSAYS — Please use your own words and thoughts about these themes.

1. Why do I practice Yoga (min 500 characters)
2. About Vinyasa (min 500 characters)

What to bring

Yoga mat
Journal and pens for meditation and practice
Something white to wear
Neti pot
Body brush
Tongue scraper

Books

A simple thing — Eddie Stern

(We ask you to read the book before the training)

Hatha Yoga (any one):

Hatha Pradipika by Svamimarama, Swami Digambarji published by Kaivalyadhama
Hatha Yoga Pradipika by Svamimarama, Dr Gyan Sankar Sahay

Functional Anatomy — David Keil

(Does not have to be read from cover to cover, but should be looked at)

Yoga Sutra (any one):

Yoga Philosophy of Patanjali by Swami Hariharananda Aranya or
The Yoga Sutras of Patanjali by Sri Swami Satchidananda or
Patanjala Yoga Sutra by Dr PV Karambelkar
Yoga Sutra of Patanjali by Swami Veda Bharati
Light on the Yoga Sutra by BKS Iyengar
The Yoga Sutra of Patanjali by Georg Feuerstein

Costs

Overnight stay with three plant based meals daily for 4 weeks

Single bedroom:	3.080 €
Double room:	2.520 €
Shared room (3-5):	1.960 €

TUITION

4 weeks daily teaching program: 3.348 €

EARLY BIRD

If you book before 15 October, you get a discount of 108 €

Payment in rates possible-please contact us personally for this option.

We have decided to keep the training group small for a limited number of participants only. Registrations will be processed in the order we receive them. If TT2023 is full, you are welcome to join the waiting list.

We are looking forward to dedicating this time together to these ancient and sacred practices.

Sandra & the Practice Team

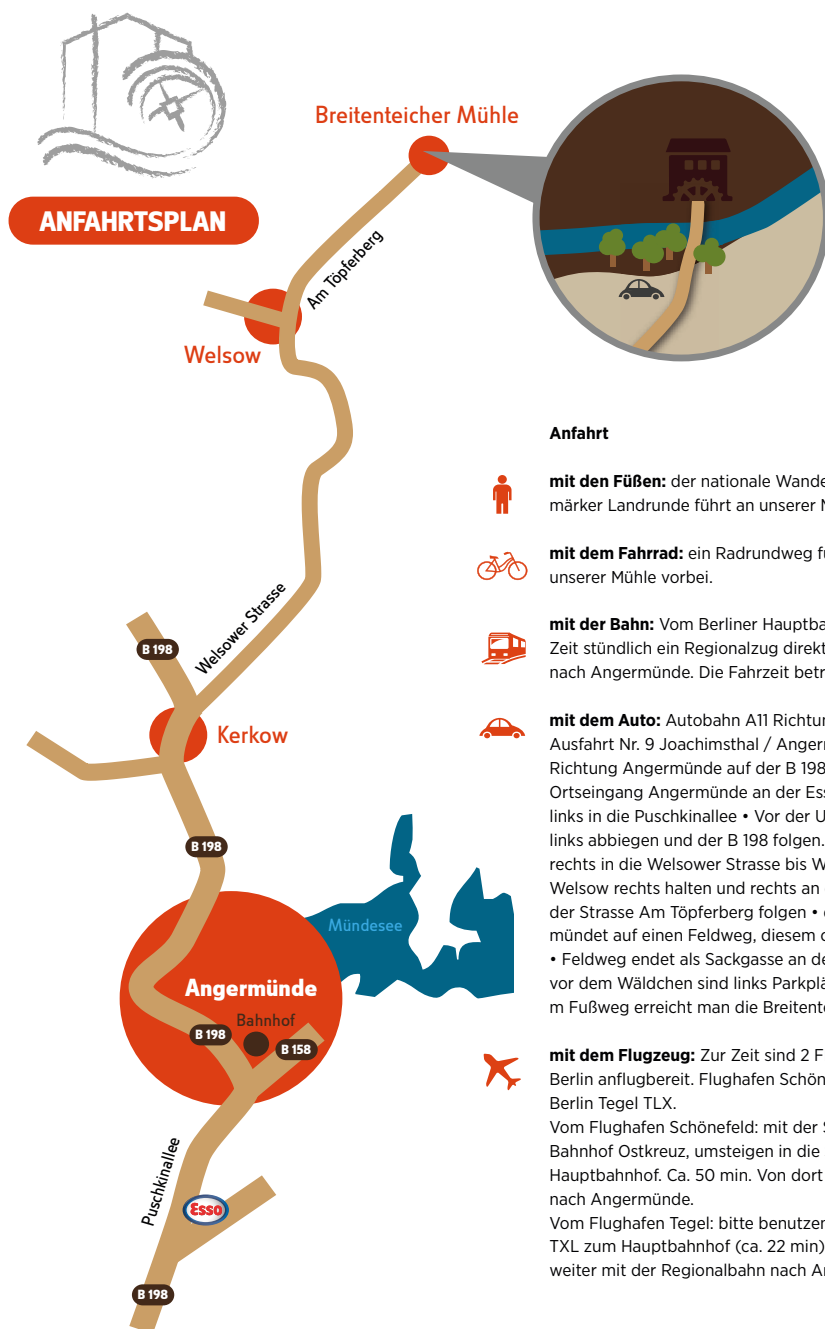
Please send the completed form to the following email address. Or bring it with you to the studio.

info@practice.de

Arrival on your own

Seminarhaus Breienteicher Mühle
Breienteicher Mühle 2
16278 Frauenhagen

OT von Angermünde



Anfahrt



mit den Füßen: der nationale Wanderweg Ucker-
märker Landrunde führt an unserer Mühle vorbei.



mit dem Fahrrad: ein Radrundweg führt ebenfalls an
unserer Mühle vorbei.



mit der Bahn: Vom Berliner Hauptbahnhof fährt zur
Zeit stündlich ein Regionalzug direkt ohne Umstieg
nach Angermünde. Die Fahrzeit beträgt ca. 55 min.



mit dem Auto: Autobahn A11 Richtung Stettin •
Ausfahrt Nr. 9 Joachimsthal / Angermünde • links ab
Richtung Angermünde auf der B 198, 15,7 km • Nach
Ortseingang Angermünde an der Esso Tankstelle
links in die Puschkinallee • Vor der Unterführung
links abbiegen und der B 198 folgen. • nach 3,7 km
rechts in die Welsower Strasse bis Welsow • im Dorf
Welsow rechts halten und rechts an der Dorfkirche
der Strasse Am Töpferberg folgen • dieser Weg
mündet auf einen Feldweg, diesem ca. 1,5 km folgen
• Feldweg endet als Sackgasse an dem Fluß Welse •
vor dem Wäldchen sind links Parkplätze • nach 150
m Fußweg erreicht man die Breienteicher Mühle



mit dem Flugzeug: Zur Zeit sind 2 Flughäfen in
Berlin anflugbereit. Flughafen Schönefeld SLX oder
Berlin Tegel TLX.

Vom Flughafen Schönefeld: mit der S-Bahn S 9 bis
Bahnhof Ostkreuz, umsteigen in die S 5 bis zum
Hauptbahnhof. Ca. 50 min. Von dort Regionalbahn
nach Angermünde.

Vom Flughafen Tegel: bitte benutzen Sie den BUS
TXL zum Hauptbahnhof (ca. 22 min) und von dort
weiter mit der Regionalbahn nach Angermünde.