

Teilnahme-Hinweise

Für unsere Offenen Yogastunden und den einmal pro Monat stattfindenden Satsang ist keine Voranmeldung nötig. Einfach kommen!



Kurshinweise

- Anmeldungen sind verbindlich und können bis 3 Tage vor Kursbeginn kostenlos storniert werden. Ab dem 2. Tag vor Kursbeginn berechnen wir bei Stornierung 50% der Teilnahmegebühren. - Versäumte Kursstunden können bis spätestens 3 Wochen nach Kursende im Offene-Stunden-Programm nachgeholt werden. Frage bitte deine Kursleitung nach dem für deinen Übungsstand passenden Angebot.
- Kursplan Änderungen werden auf der Webseite bekannt gegeben.

Den Kurs-Beitrag bitte vor Kursbeginn auf das Konto des Yoga Zentrums überweisen oder in bar zum Kursstart mitbringen.

Allgemeine Hinweise

- Bitte bequeme Kleidung mitbringen und dabei schwarze Farben vermeiden.
- Yogamatten, Kissen etc. werden im Yoga Zentrum zur Verfügung gestellt.
- Wenn du zu starkem Schwitzen neigst, bitte ein Handtuch mitbringen.
- Bitte keine starken Düfte benutzen. Auf saubere Füße/Socken achten.
- Ca. 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen.

Im Yoga-Zentrum:

- Wenn du ankommst, trage dich bitte als Erstes in die Kursliste bzw. deine Karte ein.
- Behalte Wertsachen bei dir, aber lasse größere Taschen in der Umkleidekabine.
- Schalte bitte dein Handy aus, bevor du den Yoga-Raum betrittst.
- Lege Kissen und Decken nach der Stunde wieder sorgfältig zurück.

Gesundheit:

- Wenn du gesundheitliche oder körperliche Beschwerden hast (z.B. Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, aktuelle Unfälle oder Ops) oder schwanger bist, ist es ratsam, vor der Yogastunde den/die Yogalehrer/in zu informieren.
- Unsere Yogastunden sind darauf ausgerichtet, Körper und Geist zu balancieren. Passe die Übungen deinen Möglichkeiten an und entspanne, wann immer es nötig ist. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen.

Für eine ruhige und meditative Atmosphäre:

Yogastunden beginnen und enden mit einer Tiefenentspannung und 3-mal „Om“. Dies führt in einen Zustand von Harmonie und Gleichgewicht. Die Hände können vor dem Herzen zusammen-gelegt werden mit „Namaste“ oder „Om Namah Shivaya“, was so viel bedeutet wie: „Ich verneige mich vor der Wahrheit oder dem Licht im Innern“. So beginnen und enden wir mit einer inneren Haltung der Wertschätzung und Achtsamkeit.

Wir wünschen dir einen schönen Aufenthalt. Wir freuen uns über Rückmeldungen. Bitte zögere nicht zu fragen oder uns deine Vorschläge mitzuteilen.

.....
Yoga Vidya Zentrum - Inh. Georg Kraus & Annette Essig - Schillerstraße 6
67655 Kaiserslautern – Telefon Büro in Neustadt: (06321) 9704146
kaiserslautern@yoga-vidya.de - www.yoga-vidya.de/center/kaiserslautern

Bankdaten: GLS Bank, IBAN: DE72 4306 0967 6026 4227 00

Ich melde mich verbindlich an für die Teilnahme

am Kurs:

Wochentag und Uhrzeit
Kursstart: Kursende:

mit 5er Karte **mit 10er Karte** **Monats-Abo**

Bevorzugte Übungstage mit Uhrzeit (Information bitte angeben, wenn du bei einem Ausfall benachrichtigt werden möchtest):

Vor- Nachname:

Telefonnummer oder/und Mail

wenn du über einen Kursausfall informiert werden möchtest:

.....

E-Mail wenn du unseren Newsletter (ca. 2-4 jährlich) erhalten möchtest:

.....

Ich habe von den Hinweisen Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

.....
Ort, Datum, Unterschrift