

Hinweise für die Kurs-Teilnahme:

- mit Husten und Erkältungssymptomen kannst du leider nicht teilnehmen
- du benötigst eine eigene Yogamatte (wenn du keine hast, kannst du dir vorerst eine bei uns ausleihen)
- Wir kochen Kräutertee (bringe dir bitte eine Tasse mit)
- du benötigst bequeme Kleidung (aus energetischen Gründen schwarze Farben vermeiden)
- bitte keine starken Düfte benutzen, auf saubere Füße/Socken achten
- Ca. 2 Stunden vor Kursbeginn nichts mehr essen



Im Yoga Zentrum

Behalte Wertsachen bei dir, aber lasse größere Taschen in der Umkleidekabine.
Schalte bitte dein Handy aus, bevor du den Yoga-Raum betrittst

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. Für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist eine 80% Teilnahme an den Kurseinheiten erforderlich. Über einzelne Abwesenheiten informierst du uns am besten per Mail oder telefonisch, dann können versäumte Kursstunden bis spätestens 3 Wochen nach Kursende nachgeholt werden.

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

Gesundheit:

Wenn du gesundheitliche oder körperliche Beschwerden hast, wie zum Beispiel: Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, aktuelle Unfälle, Operationen 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

Hohe Wende 19, 67434 Neustadt
Telefon 06321 9542839 Mobil 0177 9126269
neustadt@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/center/neustadt

Bankdaten: Annette Essig, GLS Bank, IBAN: DE24 4306 0967 6024 4533 00

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich an für die Teilnahme am Yogakurs:

Wochentag/Uhrzeit _____

Datum Kursstart _____

Name:

Straße:

Ort:

Telefon:

Email:

Körperliche Beschwerden? Nein Ja

.....

Ich bin auf den Kurs aufmerksam geworden durch:

Bekannte Internet Flyer

Bereits Yoga-Erfahrung? Nein Ja.....

Der Kurs-Beitrag wird überwiesen bar bezahlt

Bitte ankreuzen um unseren Newsletter zu bekommen und wichtige Informationen zum Kursprogramm zu erhalten.

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

.....

Datum, Unterschrift