

Teilnahme-Hinweise ab Juni 2020

- mit Husten und Erkältungssymptomen kannst du leider nicht teilnehmen
- du benötigst eine eigene Yogamatte (kann bei uns gekauft werden)
- es werden keine Getränke ausgeschenkt (bringe dir ein eigenes Getränk mit)
- komme bitte bereits in Yogakleidung (bitte schwarze Farben vermeiden)
- bitte keine starken Düfte benutzen, auf saubere Füße/Socken achten
- Ca. 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen

Im Yoga Zentrum

- Mund/ Nasenschutz bitte erst auf der Matte abnehmen
- bitte keine Versammlung im Vorraum
- Wenn du ankommst, trage dich bitte in deine Karte ein
- Behalte Wertsachen bei dir, aber lasse größere Taschen in der Umkleide
- Schalte bitte dein Handy aus, bevor du den Yoga-Raum betrittst

Hinweise für die Teilnahme am 11er Präventions-Kurs: 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.

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 (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

Hohe Wende 19, 67434 Neustadt
Telefon: 06321 9704146
Email: neustadt@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de/center/neustadt



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

Anmeldung

- **Für die Teilnahme am Präventions-Kurs:**

Wochentag & Uhrzeit:

Kursstart:

- **Für die Teilnahme** (bitte ankreuzen)

mit 5er Karte mit 10er Karte Monats-Abo

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

.....

Vor- und Zuname:

.....

Telefonnummer und Email

wenn du über einen Kursausfall informiert werden möchtest:

.....

ankreuzen, wenn du unseren Newsletter erhalten möchtest

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

.....

Ort, Datum, Unterschrift