

Teilnehmehinweise und Geschäftsbedingungen:

- Für **Offene Stunden & Satsangs** (Meditation & Mantra) ist **keine Voranmeldung** nötig. Einfach kommen!
- **Anmeldungen für Kurse und Workshops**, auch telefonisch oder per E-Mail), sind sofort kostenpflichtig und unabhängig vom Zahlungseingang verbindlich.
- **Stornierungen sind bis 4 Tage vor Beginn kostenlos und gezahlte Beträge werden zu 100% erstattet.** Danach gilt unabhängig vom Grund der Absage:
 - 1 bis 3 Tage vorher erstatten wir bei Kursen 90%, bei Workshops 40% der Gebühren.
 - ab dem ersten Tag eines Kurses schreiben wir 90% der Restgebühren ab dem Tag der Stornierung gut (keine Rückerstattung).
 - Bei Workshops ist ab dem Tag der Veranstaltung keine Rückerstattung oder Gutschrift mehr möglich.
- Eine Anmeldebestätigung senden wir nur im Falle einer schriftlichen Anmeldung per Email zu.
- **Versäumte Kursstunden** können auf Wunsch bis spätestens 3 Wochen nach Kursende im Offene-Stunden-Programm nachgeholt werden. Frag deine Kursleitung nach dem für deinen Übungsstand passenden Angebot.
- Bitte **bequeme Kleidung mitbringen**. Matten, Decken und Sitzkissen werden in ausreichender Zahl im Yogazentrum zur Verfügung gestellt. Wenn du zu starkem Schwitzen neigst, bring bitte ein Handtuch mit. Bitte keine starken Düfte tragen und ca. 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen.
- An gesetzlichen Feiertagen und Freitag/Samstag-Brückentagen, sowie vom 24.12.-01.01. bleibt das Yogazentrum geschlossen.

Im Yoga-Zentrum:

- Wenn du ankommst, trage dich bitte **als erstes** in die entsprechende **Anmeldeliste/Kurskarte** an der Rezeption ein.
- Behalte **Wertsachen** bei dir, aber lass größere Taschen in der Umkleide!
- Schalte bitte dein **Handy** aus, bevor du den Yogaraum betrittst.
- Lege Matten und Decken nach der Stunde wieder sorgfältig zurück.

Gesundheit:

Wenn du gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen hast (z.B. Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, aktuelle Unfälle oder OPs) oder schwanger bist, ist es ratsam, vor der Yogastunde deine/n **Yogalehrer/in** zu **informieren**. Hier kannst du uns eine Mitteilung machen:

Die 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 zum Gruß vor dem Herzen zusammengelegt 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.

St.-German-Str. 1, 67346 Speyer, Tel: 0 62 32 67 05 57
speyer@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/speyer

