

NEUE YOGAKURSE!

JETZT ANMELDEN!
monika.schlichtig@gmx.de



ab September
nur begrenzte Plätze

Monika Schlichtig

Vijnana-Yoga, Yogalehrerin SKA

Schildstr. 73, 96050 Bamberg

☎ 0176 211 57 491 ■ www.mein-yoga-bamberg.de



MEIN YOGA
BAMBERG

Liebe Yoginis und Yogis,

Mitte September starten die neuen Yoga-Kurse! Nach aktuellem Stand können wir wieder zusammen üben, auch Sanitärräume usw. dürfen benutzt werden. Trotzdem bringt ihr euch die eigenen Hilfsmittel mit. Falls sich die Regeln bis zum Kursbeginn oder später ändern sollten, informiere ich euch darüber. Sollten die Kontakte wieder beschränkt werden, üben wir weiter online via Zoom wie bisher.

September 2021							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

Oktober 2021							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

November 2021							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

Dezember 2021							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

MITTWOCH I 19:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Känguruh
Heinrich-Weber-Platz 10, Bamberg

DONNERSTAG I 17 Uhr
Ergopraxis Kather
Nürnberger Str. 108, Bamberg

HINWEISE FÜR'S ÜBEN

- 1 Beginne Deine Übungspraxis offen, nackt und leer. Das bedeutet, Dein Geist sollte offen, die Füße nackt und der Magen leer sein. Die letzte große Mahlzeit sollte mindestens 4 Stunden zurückliegen.
- 2 Bequeme, saubere Kleidung und gewaschene Füße werden gerne gesehen.
- 3 Sei bitte spätestens 5 Minuten vor dem Unterricht da, damit wir pünktlich beginnen können.
- 4 Bitte informiere mich über gesundheitliche Probleme, z.B. Herzerkrankungen, Probleme mit den Bandscheiben, usw. und natürlich auch über freudige Umstände wie eine Schwangerschaft.
- 5 Während Deiner Menstruation übe bitte keine Umkehrhaltungen und Asanas für den Bauch. Es gibt auch entsprechende Alternativen, bitte sagen. Gehe in dieser Zeit achtsam mit Dir selbst um.



ANMELDUNG

Am 15.09.
starten neue Kurse!

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden Yogakurs an:

- Mittwoch**, 19:30 Uhr bis 21 Uhr | 15.09. - 08.12.2021 154,-
 Donnerstag, 17 bis 18:30 Uhr | 16.09. - 09.12.2021 154,-

Name

Vorname

Adresse

Telefon

E-Mail

Datenschutz: Alle Erklärungen zum Datenschutz können jederzeit unter www.mein-yoga-bamberg.de nachgelesen werden.

.....
Datum und Unterschrift

AGB

Deine Anmeldung zum Kurs wird mit der Bezahlung der Kursgebühr verbindlich. Du kannst auch nach Rücksprache in einen laufenden Kurs einsteigen. Die Kursgebühr errechnet sich dann anteilmäßig. Bevor Du Dich zu einem Kurs anmeldest, ist die Teilnahme an einer Schnupperstunde möglich. Die Gebühr hierfür beträgt 16,- €. Kannst Du einmal nicht zum Unterricht kommen und sagst Deine Teilnahme rechtzeitig ab (spätestens 12 Uhr am Übungstag per Telefon, e-mail oder persönlich),

Wegen der großen Planungssicherheit möchte ich den Kurs in zwei Abschnitten abrechnen.

Die Kursgebühr beträgt 154,- und wird entsprechend in zwei Raten bezahlt.

- 1. Rate** bis 10.09.21 84,-
2. Rate bis 8.11.21 70,-

Anmeldeschluss: 10.09.2021

Hinweis: Die Teilnehmerzahl im Mütterzentrum ist auf 8 Üben begrenzt.

Schicke mir deinen Anmeldebogen gerne **per E-Mail oder WhatsApp** (als Foto oder Scan) zu.

ist ein Nachholen Deiner Stunde in einem anderen Kurs des laufenden Semesters nach Absprache möglich, wenn ein Platz frei ist (bis zu zweimal pro Kurs). Deine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen Problemen bitte ich Dich, notfalls ärztlichen Rat einzuholen.

Monika Schlichtig

Vijnana-Yoga, Yogalehrerin SKA

Schildstr. 73, 96050 Bamberg

☎ 0176 211 57 491 ■ www.mein-yoga-bamberg.de



MEIN YOGA
BAMBERG