



# Yoga

Die neuen Kurse starten am 17.September 2019 und laufen bis 13.Dezember 2019.

**In der Woche vom 01.Oktober 2019 bis 04. Oktober 2019 und in den Herbstferien vom 28. Oktober 2019 bis 01. November 2019 entfällt der Unterricht.**

**Mittwochs um 19:30 Uhr üben wir im Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh e.V., Heinrich-Weber-Platz 10, Bamberg!**

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			09:00 – 10:30 Uhr
	17:00 – 18:30 Uhr	17:00 – 18:30 Uhr	
		19:00 – 20:30 Uhr	
19:30 – 21:00 Uhr	<b>19:30 – 21:00 Uhr</b>		

Die Kursgebühr beträgt 143,00 €.

Hilfsmittel findest Du vor Ort. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Vijñana-Yoga, Yogalehrerin SKA  
Monika Schlichtig, Schildstr. 73, 96050 Bamberg  
Fon: 0951/132232 oder 0176/211 57 491  
Mail: [monika.schlichtig@gmx.de](mailto:monika.schlichtig@gmx.de)  
[www.mein-yoga-bamberg.de](http://www.mein-yoga-bamberg.de)

# 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 13,- €.
- Kannst Du einmal nicht zum Unterricht kommen und sagst Deine Teilnahme rechtzeitig ab (spätestens 12 Uhr am Übungstag per Telefon, e-mail oder persönlich), 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.

## Hinweise fürs Üben

---

- 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.
- Bequeme, saubere Kleidung und gewaschene Füße werden gerne gesehen.
- Sei bitte spätestens 5 Minuten vor dem Unterricht da, damit wir pünktlich beginnen können.
- Bitte informiere mich über gesundheitliche Probleme, z.B. Herzerkrankungen, Probleme mit den Bandscheiben, usw. und natürlich auch über freudige Umstände wie eine Schwangerschaft.

- 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.