



Yoga

Die neuen Kurse starten am 02.05.2019 und laufen bis 19.07.2019.

Am 30. und 31.05.2019 und in den Pfingstferien vom 12.06.2019 und 21.06.2019 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 | 19:30 – 21:00 Uhr | | |

Die Kursgebühr beträgt 117,00 €.

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

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.