



Liebe Yoginis und Yogis

Am 22.09.2020 starten neue Kurse.

Unterricht findet künftig dienstags um 19:30 Uhr und donnerstags um 17 Uhr in der Ergopraxis Kather, Nürnberger Str. 108, mittwochs um 19:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Känguruh, Heinrich-Weber-Platz 10, statt.

In der Ergopraxis können wir unter Einhaltung der Abstandsregeln mit 11 Personen und im Känguruh mit 8 Personen üben. Denkbar wäre auch ein wöchentlicher Wechsel zwischen Präsenz- und Online Unterricht, falls nicht ausreichend Plätze zur Verfügung stehen oder auch Teilnehmer weiterhin online üben möchten. Das bedeutet, ich würde gegebenenfalls den Unterricht mitschneiden (ich würde mich filmen!), die Online-Gruppe könnte live mitüben und in der nächsten Woche das Programm mit mir zusammen üben. Taktile Korrekturen sind nach wie vor nicht möglich, auch ich darf während des Unterrichtes meine Matte nicht verlassen.

Das Benutzen der Umkleide- und Sanitärräume geht leider nicht. Ihr müsstet bereits in yogatauglicher Kleidung kommen und Eure Hilfsmittel selbst mitbringen.

Die Kurstermine sind

Dienstag	22., 29.09., 06., 13., 20., 27.10., 11., 17., 24.11., 01., 08. und 15.12., jeweils um 19.30 Uhr
Mittwoch	23., 30.09., 07., 14., 21., 28.10., 12., 18., 25.11., 02., 09., und 16.12. jeweils um 19.30 Uhr
Donnerstag	24.09, 01., 08., 15., 22., 29.10., 13., 19., 26.11., 03., 10., und 17.12. jeweils um 17 Uhr (bei entsprechender Nachfrage wird dieser Kurs als Präsenz/Onlinekurs angeboten. Hierbei wird die Nutzung von Zoom erforderlich)

Nähere Infos bei Mein Yoga Bamberg.

Vijñana-Yoga, Yogalehrerin SKA
Monika Schlichtig, Schildstr. 73, 96050 Bamberg
Fon: 0176 211 57 491
Mail: monika.schlichtig@gmx.de
www.mein-yoga-bamberg.de

Anmeldung Mein Yoga Bamberg

Kurs (bitte ankreuzen)

- Dienstag, 19.30 Uhr, Ergopraxis Kather
- Mittwochs, 19.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus Känguruh
- Donnerstags, 17 Uhr, Ergopraxis Kather (Präsenz/Online-Option)

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Datenschutz

Zum Zwecke der Informationsweitergabe existiert ein Yogabroadcast bei Whatsapp. Sollten Sie teilnehmen wollen, bitte ich, meine Handynummer zu speichern und eine Whatsapp mit dem Inhalt „Start“ zu schicken. Möchten Sie aus dem Verteiler entfernt werden, schicken Sie eine Nachricht mit „Stop“ und ich werde Sie entfernen und die Telefonnummer aus meinem Telefonspeicher löschen.

Alle weiteren Erklärungen zum Datenschutz können Sie jederzeit unter www.mein-yoga-bamberg.de nachlesen.

Ich möchte in die Verteilerliste aufgenommen werden:

JA NEIN

Datum und Unterschrift

Vijñana-Yoga, Yogalehrerin SKA
Monika Schlichtig, Schildstr. 73, 96050 Bamberg
Fon: 0176 211 57 491
Mail: monika.schlichtig@gmx.de
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 14,- €.
- 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.

Vijñana-Yoga, Yogalehrerin SKA
Monika Schlichtig, Schildstr. 73, 96050 Bamberg
Fon: 0176 211 57 491
Mail: monika.schlichtig@gmx.de
www.mein-yoga-bamberg.de