

# Anmeldeformular I. Trimester 2019



Dagmar Hasenmaier, Yogasana Yoga-Lehrerin SKA (Sebastian-Kneipp-Akademie)

Hatha-Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar

Wielandstr. 2, 71263 Weil der Stadt Tel. 07159-17118, 0177-4316465, e-mail: [info@mein-yogahaus.de](mailto:info@mein-yogahaus.de)

**Kurs Montag Ia 18:00 – 19:30 Uhr, Ib 20:00 – 21:30 Uhr 13 Kurseinheiten 156,00 €**

07./14./21./28. Januar 04./11./18./25. Februar 11./18./25. März 01./08. April

**Kurs Dienstag II a 9:00 – 10:30 Uhr, II b 19:45 – 21:15 Uhr 13 Kurseinheiten 156,00 €**

08./15./22./29. Januar 05./12./19./26. Februar 12./19./26. März 02./09. April

**Kurs III Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr 13 Kurseinheiten 156,00 €**

09./16./23./30. Januar 06./13./20./27. Februar 13./20./27. März 03./10. April

**Kosten:** 156€ (ermäßigt für Schüler/Stud./bei Paaranmeldung: je 144€) bitte bar am Anfang des Kurses bezahlen oder überweisen; Bankverbindung: IBAN DE59 6039 0300 0078 0380 06, BIC GENODES1LEO

## Organisatorisches:

- . bitte rechtzeitig absagen, wenn Sie aus Termingründen eine Übungsstunde nicht besuchen können
- . versäumte Stunden können nach Absprache an einem anderen Tag/Kurs (innerhalb eines Semesters) nachgeholt werden
- . bitte die Regeln für den Yogaunterricht auf der Rückseite beachten
- . zur besseren Planung bitte gegen Ende des laufenden Kurses Bescheid geben, ob Sie den Folgekurs belegen werden

.....diesen Abschnitt bitte abtrennen und abgeben.....

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr, im I. Trimester'19 an:

Name:.....

Adresse:.....

Tel./Email:.....

**Die Teilnahme an den Yogakursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Regeln für den Yogaunterricht habe ich gelesen und erkenne ich an.**

Datum:..... Unterschrift:.....

## Regeln für den Yoga-Unterricht

### 1. Körperliche Einschränkungen

alle chronischen und akuten Krankheiten und Schmerzen bitte **vor** dem Kurs / der Unterrichtsstunde mitteilen, (im Zweifelsfalle mit einem Arzt vorher besprechen, ob Yoga hilfreich ist) – manchmal kann auch eine individuelle Einzelstunde zur Gesundheitsförderung beitragen;

während der Menstruation keine Umkehrhaltungen, keine zu großen körperlichen Anstrengungen, evtl. die Haltung früher auflösen;

Schwangerschaft bitte **vor** dem Kurs / der Unterrichtsstunde mitteilen;

wenn Sie bei der Korrektur der Haltungen durch die Yogalehrer nicht berührt werden möchten, bitte vor dem Kurs Bescheid geben.

### 2. Körperhygiene

Körper und Sinnesorgane sind beim Yoga sensibler als sonst. Deshalb bitte:

kein Parfüm verwenden – eher ein geruchsfreies Deodorant;

keinen Knoblauch, Alkohol oder Zigaretten kurz vor dem Unterricht zu sich nehmen;

auf Körperhygiene und frische Übungskleidung achten.

### 3. Zu den Übungsstunden

ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts mehr essen;

bitte rechtzeitig da sein (ca. 5 Minuten vorher);

Handys bitte ausschalten;

bequeme, enganliegende Kleidung tragen – das erleichtert ein genaues Üben und die Korrektur durch den Yogalehrer/in;

Schmuck und Armbanduhr bitte abnehmen;

bitte vorher Füße reinigen, da barfuß geübt wird; Socken für die Ruhephase mitbringen.

### 4. Beim Üben:

**Jeder ist für sich selbst verantwortlich**, deshalb:

die Anweisungen möglichst genau ausführen und dabei auf den eigenen Körper achten;

sich nicht mit anderen vergleichen – Yoga ist kein Wettbewerb, jeder macht das, was er kann;

natürlich und fließend atmen, den Atem nicht anhalten.