

Teilnahmebedingungen

Yoga für Schwangere

- Dienstag, von 18:15 – 19:30 Uhr
Preis: 112 Euro (8 x)
140 Euro (10 x)

Teilnahmebedingungen

Der Kursus umfasst 8/10 aufeinander folgende Unterrichtseinheiten.

Die Gesamtkosten für den Kursus sollten spätestens 1 Woche vor Kursusbeginn auf folgendem Konto eingegangen sein: Birgit Fellermeier, BNP Paribas München, IBAN: DE18 7012 0400 8406 5760 02, BIC: DABBDMMXXX

Für nicht in Anspruch genommene Leistungen oder Rücktritt während des Kurses ist keine Geldrückgabe oder Stundenersatz möglich.

Der Yogakursus wird nach bestem Wissen und Gewissen durchgeführt. Ob eine Teilnahme am Kursus mit der jeweiligen körperlichen und psychischen Verfassung vereinbar ist, hat jede Teilnehmerin - nach Absprache mit ihrem Arzt - in eigener Verantwortung selbst zu entscheiden.

Die Yogalehrende haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für alle Schäden, die er verursacht oder für die er aufgrund gesetzlicher Bestimmungen verantwortlich ist. Zur Absicherung berechtigter Schadensersatzforderungen unterhält der Yogalehrende eine Berufshaftpflichtversicherung mit folgenden Deckungssummen: 3.000.000,00 € für Personenschäden, 100.000,00 € für Sachschäden

Yoga für Schwangere



Birgit Fellermeier
(Yogalehrerin
BDY/EYU)

Yoga zu praktizieren heißt, sich mit seinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen und alte Verhaltens- und Denkmuster durch neue Möglichkeiten abzulösen. Gerade in der Zeit der Schwangerschaft wirkt sich die Entspannung durch Yoga positiv auf die Beziehung zu dem in Euch heranwachsenden Leben aus.

Ihr müsst keine Yogaerfahrung mitbringen. Der Kurs ist für alle Phasen der Schwangerschaft geeignet, da Ihr immer nach Euren eigenen körperlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten übt.

Die Körper-Übungen werden gezeigt oder angesagt und dann weitgehend dynamisch, im Einklang mit dem Atemfluss, ausgeführt. Die Methode nennt sich vinyasa krama, kleine achtsame Schritte. Dadurch werden Eure Muskeln angeregt, die Wirbelsäule gestärkt sowie die Blutzirkulation verbessert. Ihr baut körperliche und seelische Spannungen ab. Jede Übungseinheit wird in der darauf folgenden Stunde in leicht abgeänderter Form wiederholt, so dass es für Euch einfach wird, auch zu Hause nachzuüben.

Durch spezielle Atemtechniken, das Tönen von Silben und die Rezitation von Mantras wird die Körperarbeit unterstützt und die Entspannung weiter gefördert, Ihr könnt innere Ruhe für Euch und Euer Kind finden.

Entspannungs- und Meditationsübungen helfen, zur eigenen Mitte zu finden und die in den Übungen gewonnene Ruhe zu festigen.

Informationen rund um das Thema Stressabbau ergänzen den praktischen Unterrichtsteil. Nach jeder Stunde erhaltet Ihr ein Handout. So kann der Kurs für Euch auch nach der Schwangerschaft noch Anregung und Unterstützung zur Stressbewältigung sein.



Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Gefördert werden geschlossene Kurse (keine Mitgliedschaften). Der Kurs darf zwischen 8 und 12 Kurseinheiten haben und die Teilnehmerinnen müssen an mindestens 80 % der Stunden teilgenommen haben. Ich kann Euch eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen nicht garantieren, bitte klärt das selbst vorab mit der Präventionsabteilung Eurer Krankenkasse. Ihr bekommt von mir am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Kursort: Hebammenpraxis im Kriechbaum, Belfortstraße 8, Rgb, 81667 München

Kurszeiten: Dienstag, 18:15 – 19:30 Uhr

Dauer: 8/10 x 75 Minuten

Kosten: 112,- Euro (8-er Kursus)
140,- Euro (10-er Kursus)

Kursleitung: Birgit Fellermeier, Yogalehrerin BDY/EYU
Trainerin Beckenbodengymnastik

Information:

Birgit Fellermeier, Tel.: 0160-92655548

E-Mail: fellermeier@b-yoga.de / www.b-yoga.de

Abrechnung erfolgt über die Kursleitung