

Teilnahmebedingungen

Hatha Yoga für Anfänger und Mittelstufe

- Montag, von 19:30 – 20:45 Uhr

Preis:

128,- Euro (8 x)

160,- Euro (10 x)

Teilnahmebedingungen

Der Kurs umfasst 8/10 aufeinander folgende Unterrichtseinheiten. Die Gesamtkosten für den Kurs sollten spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf folgen-dem 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.

Hatha-Yoga für Anfänger/Mittelstufe



Birgit Fellermeier
(Yogalehrerin BDY/EYU)

Yoga zu praktizieren heißt, sich mit seinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen und alte Verhaltens- und Denkmuster durch neue Möglichkeiten abzulösen.

Ihr müsst keine Yogaerfahrung mitbringen, da Ihr immer nach Euren eigenen körperlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten übt. Der Kursus ist auch für leicht geübte Teilnehmende geeignet, die ihre Yogapraxis verfeinern wollen.

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 Schritten. Dadurch werden Eure Muskeln angeregt, die Wirbelsäule gestärkt sowie die Blutzirkulation verbessert. Ihr baut körperliche und seelische Spannungen ab.

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

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. Ihr erhaltet Handouts, die Euch zum selbständigen Üben zu Hause anregen.



Der Kursus 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 bekommen von mir am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

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

Kurszeiten: Montag, 19:30 – 20:45 Uhr

Dauer: 8/10 x 75 Minuten

Kosten:

10 Einheiten	€ 160,--
8 Einheiten	€ 128,--
Einzelne Stunde	€ 16,--
Probestunde	€ 12,--

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