

Teilnahmebedingungen

Hatha Yoga für Nacken-Schultern-Rücken

- Montag, von 19:30 – 20:45 Uhr **und** Mittwoch, von 19.30 – 20:45 Uhr
(09.08./11.08./16.08./18.08./23.08./25.08./30.08./01.09./06.09./08.09.21)

Preis:

160,- Euro (10 x)

Frühbucherrabatt bis zum 19.07.2021: € 128,-

Teilnahmebedingungen

Der Kursus umfasst 10 aufeinander folgende Unterrichtseinheiten, die innerhalb von 5 aufeinander folgenden Wochen stattfindet. 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.

Hatha-Yoga Sommerferien-Kursus „Nacken-Schultern-Rücken“



Birgit Fellermeier
(Yogalehrerin BDY/EYU)

Am besten können wir Rückenschmerzen durch Aktivität und Bewegung vorbeugen, denn der Körper wird nicht nur von der Wirbelsäule aufrecht gehalten. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Muskulatur, die den Rumpf stabilisiert und die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben sowie Nervensträngen schützt. Ein starker Rücken trägt uns durchs Leben. Viele deutschen Redewendungen zeigen, wie wichtig unsere Wirbelsäule für die körperliche aber auch charakterlich-geistige Haltung sein kann: „Kein Rückgrat haben“, "den Rücken freihalten", "mit dem Rücken zur Wand stehen", "jemandem den Rücken stärken". Der Sommerkursus will dem Rücken bewusst Aufmerksamkeit zukommen lassen.

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 wird von der Zentralen Prüfstelle Prävention nicht erstattet.

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

Kurszeiten: Montag, 19:30 – 20:45 Uhr **und** Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr

Dauer: 10 x 75 Minuten

Kosten: 10 Einheiten € 160,--

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