

ab Januar 2022
**NEUE ONLINE
YOGAKURSE**

JETZT ANMELDEN!
monika.schlichtig@gmx.de



Monika Schlichtig

Vijnana-Yoga, Yogalehrerin SKA

Schildstr. 73, 96050 Bamberg

☎ 0176 211 57 491 ■ www.mein-yoga-bamberg.de



MEIN YOGA
BAMBERG

Liebe Yoginis und Yogis,
 noch immer ist nicht klar, wie die Rahmenbedingungen für unser Yoga-Üben im nächsten Semester sein werden. So habe ich mich entschlossen, den nächsten Kurs wieder online anzubieten.
 Ich freue mich auf unser gemeinsames Üben!
 Namaste, Moni



Januar 2022

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Februar 2022

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
6		1	2	3	4	5	6
7	7	8	9	10	11	12	13
8	14	15	16	17	18	19	20
9	21	22	23	24	25	26	27
10	28						

März 2022

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
11		1	2	3	4	5	6
12	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	20
14	21	22	23	24	25	26	27
15	28	29	30	31			

April 2022

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
16					1	2	3
17	4	5	6	7	8	9	10
18	11	12	13	14	15	16	17
19	18	19	20	21	22	23	24
20	25	26	27	28	29	30	

MITTWOCH | 19:30-21 Uhr
 Onlinekurs
<https://meet.jit.si/YogaMittwochMeinYogaBamberg>

DONNERSTAG | 17-18:30 Uhr
 Onlinekurs
<https://meet.jit.si/YogaDonnerstagMeinYogaBamberg>

HINWEISE FÜR'S ÜBEN

- 1 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.
- 2 Bequeme, saubere Kleidung und gewaschene Füße werden gerne gesehen.
- 3 Sei bitte spätestens 5 Minuten vor dem Unterricht da, damit wir pünktlich beginnen können.
- 4 Bitte informiere mich über gesundheitliche Probleme, z.B. Herzerkrankungen, Probleme mit den Bandscheiben, usw. und natürlich auch über freudige Umstände wie eine Schwangerschaft.
- 5 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.



KURSTERMINE

ANMELDUNG

Am 19.01.
 starten neue Kurse!

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden Yogakurs an:

- Mittwoch**, 19:30 Uhr bis 21 Uhr | 19.01. - 06.04.2022 140,-
- Donnerstag**, 17 bis 18:30 Uhr | 20.01. - 07.04.2022 140,-

Name

Vorname

Adresse

Telefon

E-Mail

Datenschutz: Alle Erklärungen zum Datenschutz können jederzeit unter www.mein-yoga-bamberg.de nachgelesen werden.

Datum und Unterschrift

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 16,- €. 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.

Schicke mir deinen Anmeldebogen gerne **per E-Mail oder WhatsApp** (als Foto oder Scan) zu.

Kursgebühr fällig bis **15.01.2022**:
 Bank: Ing DiBA
 IBAN DE42 5001 0517 5406 8065 02

Monika Schlichtig
 Vijnana-Yoga, Yogalehrerin SKA

Schildstr. 73, 96050 Bamberg
 ☎ 0176 211 57 491 ■ www.mein-yoga-bamberg.de

