



Yoga

Die neuen Kurse starten am 21. Januar 2020 und enden am 03. April 2020.

In der Woche vom 24. Februar 2020 bis 28. Februar 2020 entfällt der Unterricht.

Dienstags üben wir in der Ergotherapiepraxis Kather, Nürnbergerstr. 108 K und Mittwochs um 19:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh e.V., Heinrich-Weber-Platz 10, Bamberg!

| Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | 09:00 – 10:30 Uhr |
| | 17:00 – 18:30 Uhr | 17:00 – 18:30 Uhr | |
| | | | |
| | | 19:00 – 20:30 Uhr | |
| 19:30 – 21:00 Uhr | 19:30 – 21:00 Uhr | | |

Die Kursgebühr beträgt 130,00 €.

Hilfsmittel findest Du vor Ort. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Vijñana-Yoga, Yogalehrerin SKA
Monika Schlichtig, Schildstr. 73, 96050 Bamberg
Fon: 0951/132232 oder 0176/211 57 491
Mail: monika.schlichtig@gmx.de
www.mein-yoga-bamberg.de

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 13,- €.
- 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.

Hinweise fürs Üben

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

Vijñana-Yoga, Yogalehrerin SKA
Monika Schlichtig, Schildstr. 73, 96050 Bamberg
Fon: 0951/132232 oder 0176/211 57 491
Mail: monika.schlichtig@gmx.de
www.mein-yoga-bamberg.de