



# Yoga

Die Testphase des Projekts „Online-Kurs“ wird diese Woche erfolgreich beendet. Ich starte am 13. Mai 2020 mit zwei virtuellen Kursen (Zoom) zum gemeinsamen Üben bis einschließlich 23. Juli 2020.

Die Unterrichtstermine werden wöchentlich stattfinden:

1. Kurs: immer Mittwochs um 17:30 Uhr
2. Kurs: immer Donnerstags um 19:30 Uhr

Statt Donnerstag, 21. Mai 2020 (Christi Himmelfahrt) üben wir am Freitag 22. Mai 2020. In der Zeit vom 1. bis 19. Juni 2020 (Pfingstferien und Urlaub) entfällt der Unterricht.

Die Teilnehmerzahl wird pro Kurs auf 12 begrenzt, bitte meldet Euch mit Terminwunsch an.

Sollten sich die Umstände ändern und wir unter Einhaltung der Regeln im Freien üben können, werde ich den Unterricht eventuell nach draußen verlegen. Hier informiere ich Euch rechtzeitig.

Bitte geht beim Üben achtsam mit Euch um. Es macht nichts, wenn nicht jede Haltung perfekt ausgeführt wird, wichtig ist, in Bewegung zu bleiben und weiter zu üben. Eine regelmäßige Yogapraxis kann uns in schwierigen Zeiten helfen und weitertragen.

Ich freue mich auf diese besondere Zeit mit Euch.

Die Kursgebühr beträgt 100,00 € für 8 Termine.

Anmeldungen direkt bei Mein Yoga Bamberg!

# 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.