Surya Yoga Syke- Susann Bemmann
Teilnahmeregelung und schriftliche Anmeldung

1. Die Teilnahmeregelung gilt für den Yoga-Kurs, immer ….. , vom …. bis zum … 2020 in der Zeit von … bis ... Uhr. Der Kurs umfasst … Termine und kostet … €.
   Im Anschluss finden fortlaufend Kursblöcke statt. Der Preis variiert je nach zeitlichem Intervall. Pro Stunde werden 11 € fällig, die als gesamte Kursgebühr berechnet werden.
2. Körperliche Beschwerden/Schädigungen oder Vorerkrankungen (z.B. Bandscheibenvorfälle, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen,…) sind mir vor Kursbeginn mitzuteilen. Gegebenenfalls ist vor der Teilnahme Rücksprache mit dem zuständigen Arzt zu halten und eine Einverständniserklärung für die Teilnahme an dem Kurs einzuholen. Der Kurs ist weder therapeutischer Natur noch Ersatz für eine ärztliche Behandlung.
3. Die Gebühr ist vor Kursbeginn auf das unten stehende Konto zu überweisen oder zum 1. Kurstermin in bar zu bezahlen.
4. Der Rücktritt von einem Kurs und Entbindung der Zahlungspflicht ist bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Bei Rücktritt bis zu einer Woche vorher ist die halbe Kursgebühr fällig, danach ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen.
5. Verzögerte Teilnahme zu Kursbeginn, unregelmäßige Teilnahme sowie vorzeitiges Ausscheiden während des Kurses entbindet nicht von der Zahlung der vollen Kursgebühr.
6. Ein ausgefallener Kurstermin/Kurs durch Verschulden der Kursleitung wird entweder nachgeholt oder die anteilige Kursgebühr zurückerstattet.
7. Die Teilnehmenden sind für ihr Tun und Handeln selbst verantwortlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
8. Für mitgebrachte (Wert-)Gegenstände wird keine Haftung übernommen.
9. Mobiltelefone sind während des Yogaunterrichtes auszuschalten und nicht mit auf die Yogamatte zu bringen. Fotografieren und Filmen ist nur mit Zustimmung aller Anwesenden erlaubt.
10. Mit der Unterschrift wird die Teilnahmeregelung anerkannt.

Kursort: Syke (Ristedt), Zum Kiehnkenberg 9

Name, Vorname:_____

Adresse:_____

Telefon:_____

E-Mail-Adresse:_____

Geburtsdatum:_____

Datum, Unterschrift:_____

Susann Bemmann (Yogalehrerin BDY) Zum Kiehnkenberg 9 28857 Syke-Ristedt
Tel.: 04242-5748765 E-Mail: susann.bemmann@gmail.com
Bankverbindung: Susann Bemmann KSK Syke DE07 2915 1700 1011 0580 52/ BIC: BRLADE21SYK

Praktische Tipps

- Vielleicht kannst Du schon 5-10 Minuten vor dem Kursbeginn eintreffen, um Dir schon Zeit für Dich selbst zu nehmen, den Alltagsstress abzulegen und auf Deiner Yogamatte anzukommen- oder Du genießt noch in Ruhe eine Tasse Tee

- Iss nach Möglichkeit zwei Stunden vor der Yogapraxis nichts (Schweres)

- Versuche das Trinken während der Yogapraxis zu vermeiden. Es lenkt Deinen Geist und die anderen Teilnehmer ab. Prozesse im Körper, die durch Yoga in Gang gebracht werden, werden durch Trinken aufgehalten

- Matten und alle Hilfsmittel sind für Dich vorhanden

- Trage Sportkleidung, in der Du Dich wohlfühlst, und Dich gut bewegen kannst. Vielleicht magst Du Dir ein Paar warme Socken für die Entspannungsphasen mitbringen

- Lass bitte alle privaten Gegenstände im Regal des Flures, um Unruhe im Yogaraum zu vermeiden

- Dein ausgeschaltetes Handy wartet gerne im Flur auf Dich.

- Übe gerne ohne Uhr. Sie kann zum Beispiel bei Stützhaltungen unangenehm am Handgelenk sein. Die Zeit habe ich im Blick. So kannst Du besser entspannen und abschalten :-)

- Benutze nach Möglichkeit keine Hand- und Fußcreme vor dem Üben. So hast Du besseren Halt auf den rutschfesten Matten

- **Vertraue Deinem Körper- er zeigt Dir Deine Grenzen an-nicht Dein Nachbar. Spüre nach innen und zwinge Dich zu nichts, was Dir Schmerzen oder Unwohlsein bereitet**