

## YOGA - ZEIT FÜR DICH.

Silke Däne, Yogalehrerin. Mobil: 0175-3229857, E-Mail: [sdaene@web.de](mailto:sdaene@web.de),

Website: [www.yoga-bovenden.jimdo.com](http://www.yoga-bovenden.jimdo.com); IBAN: DE09 1203 0000 0012 2930 72, DKB

### **Anmeldung zum Hatha-Yoga Kurs**

**Kursbeschreibung:** In diesem Kurs werden Yogapositionen (Asanas), Bewegungsabläufe und Atemübungen (Pranayama) geübt. Auch unterschiedliche Entspannungsverfahren, Achtsamkeitsübungen und Meditation gehören zum Inhalt des Kurses. Durch das Üben dieser Techniken wird die Körperwahrnehmung geschult, sodass physische Anspannung bewusst gespürt und gezielt die reduziert werden kann. Die Asanas stärken und flexibilisieren den Körper und ermöglichen es durch Bewegung Stress abzubauen. Die Atemübungen und die Tiefenentspannung regen das parasympathische Nervensystem an, welches es dem Körper ermöglicht zu regenerieren und neue Energie zu schöpfen.

Der Kurs ist sowohl für geübte Anfänger, Quereinsteiger und moderat Fortgeschrittene geeignet.

**Termine:** 30.3./13.4./20.4./27.4./4.5./11.5./18.5./25.5./1.6./8.6.

Bei eventuellem Kursausfall findet der Nachholtermin am 15.6. statt.

**Kurszeit:** 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Kursort:** Dieser Kurs findet online und live über Zoom Cloud Meetings statt. Im Fall von weitreichenden Lockerungen des bestehenden Lockdowns wird die Kursleitung im Einvernehmen mit den Teilnehmern entscheiden, ob die Rückkehr in den Präsenzunterricht im AWO Familienzentrum mit einem Teil der Gruppe sinnvoll erscheint. In diesem Fall wird der Unterricht zweigleisig (vor Ort und online) stattfinden. Die Plätze für die Präsenzteilnahme werden im rotierenden System vergeben.

**Kursleitung:** Silke Däne, Yogalehrerin

**Kursgebühr:** 120 Euro/10 Termine à 90 Minuten

**Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen

Dieser Kurs ist ein Präventionskurs mit dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“ und wird bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 8 von 10 Terminen) von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Die Höhe des Zuschusses muss bei der jeweiligen Krankenkasse erfragt werden.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben genannten Yogakurs an:

Name: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Die Kursgebühr überweise ich **bis zum 29.03.** auf das oben genannte Konto. Bitte im Verwendungszweck "**Yogakurs Di**" angeben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ich habe die unten genannten **Teilnahmebedingungen** zur Kenntnis genommen und erkläre mich damit einverstanden.

Ort/Datum: ..... Unterschrift: .....

## Gesundheitsfragebogen

Da Yogaübungen in unterschiedlicher Weise auf unsere Skelettmuskulatur und unsere Organtätigkeit wirken, ist es wichtig, im Vorfeld über körperliche Beschwerden zu sprechen, die für bestimmte Übungen eventuell eine Kontraindikation darstellen. Nur so können wir gemeinsam Verletzungen oder nachteilige Auswirkungen vermeiden. Daher bitte ich Dich, diesen Fragebogen nach bestem Wissen auszufüllen. Deine Antworten werde ich natürlich vertraulich behandeln.

**(Name)** .....

Liegen folgende Erkrankungen vor? Zutreffendes bitte ankreuzen!

- **Bandscheibenvorfall/Bandscheibenvorwölbung**       ja    nein

Wenn ja, in welchem Bereich der Wirbelsäule?

Wie lange ist es her?

Ausgeheilt/Therapiert?

- **Bluthochdruck/ernsthafte Herz-Kreislaufkrankheiten**       ja    nein

Wenn ja, was genau liegt vor?

Wird der Bluthochdruck medikamentös behandelt?

- **Einschränkungen des Bewegungsapparates (z. B. Knieprobleme, Arthrose, künstliches Hüftgelenk, o.Ä.)**       ja    nein

Wenn ja, was genau liegt vor?

- **Liegt ein Tinnitus vor?**       ja    nein

- **Schwindel, Kreislaufprobleme?**       ja    nein

- **Ernsthafte Augenkrankheiten (Netzhautablösung, erhöhter Augeninnendruck, Star)**

ja    nein

- **Schilddrüsenüberfunktion?**       ja    nein

- **Kürzliche OPs / Narben im Bauchbereich?**       ja    nein

Bei Frauen im gebärfähigen Alter:

- **Liegt eine Schwangerschaft vor?**       ja    nein

- **Andere körperliche Beschwerden, die hier nicht genannt sind:**

.....

.....

## **Teilnahmebedingungen (AGB)**

### **Probestunden**

Eine unverbindliche Probestunde ist nach vorheriger Absprache mit der Kursleitung möglich. Die Probestunde à 90 Minuten kostet 12 Euro und ist bar nach der Teilnahme zu zahlen.

### **Anmeldung**

Für die Teilnahme an den Yoga-Kursen ist eine **schriftliche Anmeldung** erforderlich und damit **verbindlich**. Die Teilnahme an den Yoga-Kursen geschieht grundsätzlich auf eigene Verantwortung der Teilnehmer/innen. Die Kursgebühr ist vor Beginn des Kurses auf das bekanntgegebene Konto zu entrichten. **Ein Platz in einem Yoga-Kurs gilt erst nach verbindlicher schriftlicher Anmeldung sowie Zahlungseingang der Kursgebühr als reserviert**. Die Reihenfolge der Platzvergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Zahlungseingänge.

### **Abmeldung**

Kursverträge für neue Kurse sind spätestens eine Woche vor Kursbeginn kostenlos zu kündigen. Bei späterem Rücktritt, bis 1 Tag vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühr fällig, außer es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt. Bei späterem Abbruch, gleich welcher Ursache, bei Nichterscheinen oder Krankheit ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen, außer es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt.

### **Quittungen / Teilnahmebescheinigungen**

Auf Wunsch werden Quittungen oder Teilnahmebescheinigungen nach Ablauf des jeweiligen Yoga-Kurses ausgestellt.

### **Teilnahmefähigkeit**

Bei allen Kursen und Workshops ist Selbstverantwortlichkeit und normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt. Bei akuten körperlichen oder psychischen Problemen sollte vorher mit dem Arzt abgeklärt werden, ob Yogastunden zu diesem Zeitpunkt sinnvoll sind. Die Teilnahme an allen Kursen erfolgt unter Ausschluss jeglicher Haftung.

### **Kursorganisation / Nachholtermine**

Der Yoga-Unterricht findet einmal wöchentlich statt und umfasst eine Dauer von je 90 Minuten. Bei Versäumnis der Yogastunde durch die Teilnehmerin/den Teilnehmer gibt es keinen Anspruch auf einen Nachholtermin.

Im Falle von Krankheit oder anderweitiger Verhinderung der Kursleiterin wird eine geeignete **Vertretung** gestellt, bzw. der ausgefallene Unterricht wird zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt. Eventuelle Nachholtermine werden vor Kursbeginn mitgeteilt und sind von der Teilnehmerin/dem Teilnehmer einzuplanen. Der Ausfall einer Übungseinheit berechtigt die Teilnehmerin/den Teilnehmer nicht zu einer Kürzung der gezahlten Kursgebühr.