



Zusatzinformationen und Anmeldeformular

Yoga für Schwangere

Ziel des Kurses:

Zuversichtlich in den Geburtsprozess gehen, im richtigen Moment die Muskulatur aktivieren und wieder loslassen können, Stress abbauen, zur Ruhe kommen, regenerieren, neue Vitalität erlangen, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer aufbauen... Dies sind, in Kombination mit Atemübungen, die vielfältigen Ziele des Yogas.

Die offenen Kurse finden in der Hebammenpraxis Plünnensessel

Mittwochnachmittags von **16:30 Uhr bis 18:00 Uhr** oder

Freitagvormittags von **10:00 Uhr bis 11:30 Uhr** statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten

Die Kosten des Kurses werden von den KursteilnehmerInnen selbst getragen:

Eine Schnupperstunde: 10€

Einzelstunde: 15€

5er Karte:: 70€ (gültig 2 Monate)

10erKarte: 120€ (gültig 3 Monate) 130€ (gültig 4 Monate)

Studentinnen und Schülerinnen 10% Rabatt

Damit Du Dich wohl fühlen kannst, bringe bitte bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Teilnahmebedingungen

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch Eingang des Anmeldeformulars inklusive der Gebühren auf folgendes Konto:

Beate Krüger

Commerz Bank Osnabrück

IBAN: DE06 2654 0070 0511 5621 00

BIC: DRESDEFF265

Kennzeichne die Überweisung bitte mit Deinem Namen und der Kursbezeichnung.

Bei Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung.

Mit der Anmeldung erklärst Du Dich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Die TeilnehmerInnen haften für sich selbst und besuchen diesen Yoga Kurs in eigener Verantwortung.

Nicht alle Yogaübungen sind für jeden Menschen geeignet. Es wird dem Teilnehmer geraten, in Zweifel ärztlichen Rat einzuholen, ob die Yogapraxis für ihn geeignet ist.

Die TeilnehmerInnen verpflichten sich zudem, dem Lehrer alle notwendigen schadensverhütenden und unfall- oder verletzungsgefährliche Tatsachen wie Krankheiten, Verletzungen oder dergleichen vor dem Unterricht mitzuteilen. Für eventuelle Verletzungen, insbesondere, wenn sie durch nicht Beachten der Anleitung des Lehrers oder fehlende Information Seitens des Schülers entstehen, besteht seitens Beate Krüger keine Haftung.

Anmeldung

Ich, _____

wohnhaft in : _____

Str.: _____

PLZ: _____

Ort: _____

melde mich hiermit verbindlich zum Yoga

für _____ an.

Ich buche hiermit _____ Stunden und versichere mit meiner
Unterschrift, dass das Geld von mir auf das genannte Konto überwiesen
worden ist und, dass ich die Teilnahmebedingungen gelesen habe.

Datum, _____

Ort: _____

Unterschrift: _____

Kurzfristig bin ich unter folgender Telefonnummer zu erreichen:

Ich bin einverstanden mit der Nutzung meiner Handynummer in einer
WhatsApp Gruppe ja nein