

AGBs und Hinweise zum Yoga Üben

- Die Anmeldung in schriftlicher Form, per Mail oder telefonisch ist verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Erscheinen zur Zahlung des vollen Kurspreises.
- Kursgebühren sind spätestens am ersten Kurstag zu bezahlen.
- Am Kursende wird die Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse erstellt.
- Eine Rückzahlung von Kursteilbeträgen ist nicht möglich.
- Der Yogaübende übernimmt die Verantwortung für Krankheits- und Fehlzeiten.
- Ein Rückzahlungsanspruch für Krankheits- und Fehlzeiten besteht nicht.
- **Stunden nachholen:** Wenn man bei einer Stunde aus einem wichtigen Grund (Krankheit, Elternsprechtag usw.) nicht teilnehmen kann, ist es manchmal möglich, diese an einem anderen Tag nachzuholen, sofern Platz in einem anderen Kurs ist.
- **Das Nachholen ist innerhalb eines Kurszeitraumes möglich, nicht jedoch in späteren Zeiträumen, z.B. vom Frühlingskurs in den Winterkurs.**
- Eine Übertragung an andere Personen ist nicht möglich.

- **Wenn akute körperliche Probleme bestehen, bitte vor der Stunde mitteilen.**
- **Bei Schwangerschaft ebenfalls vor Kursbeginn/ Stunde Bescheid sagen.**
- **Wenn eine Übung zu schwierig ist,** nicht forcieren, sondern nur ausführen, soweit es der Körper in angenehmer und gesunder Weise zulässt. Manchmal werden Übungspositionen länger gehalten - wenn man das Gefühl hat, es wird zu lange oder man fühlt sich nicht mehr wohl, dann selbständig wieder aus der Übungsposition herausgehen. Wichtig ist, den Körper niemals zu überfordern oder über die eigene Leistungsgrenze hinauszugehen.
- **Wie sollte man üben:** „Eine Yogahaltung sollte fest und angenehm sein“, so sagen es die alten Yogaschriften. Nicht verkrampfen oder versuchen, sich an den Nachbarn zu orientieren. **Yoga ist kein Wettkampf,** jeder übt nur für sich selbst, für sein eigenes Wohlbefinden.
- **Bitte pünktlich kommen** (5- 10 Minuten vor Beginn des Unterrichts)
- **Thema Ruhe:** Bitte im Yogaraum, besser bereits auf dem Weg dorthin, allmählich zur Ruhe finden.
- **Kein starkes Parfüm verwenden.** Da es zu Reizungen der Atemwege führen kann.
- **Essen:** Es ist hilfreich für die Übungen, wenn man 2-3 Stunden vor dem Unterricht keine üppige Mahlzeit einnimmt.
- **Brillen:** Nicht lose auf den Boden legen, Bruchgefahr. (Festes Etui mitbringen)
- Es gibt auch die Möglichkeit **Einzelunterricht** zu nehmen. Bitte anfragen.
- **Das Yoga-Üben erfolgt in Eigenverantwortung des Teilnehmers.**

Yogaschule Hilke Münch
Harmonie für Körper, Geist und Seele
Yoga- und Sportlehrerin, Dipl. Verwaltungswirtin

Kapfweg 10, 88316 Isny * Tel.: 07562- 91 47 23 hilke.muench@web.de
www.yogaschule-muench.de