

## Danke für die Beachtung nachfolgender Informationen zu den Yoga-Kursen!

Yoga  
Maya Höliner  
Yogalehrerin YS/EYU

Ich freue mich, über dein Interesse an Yoga! Basis meines Unterrichts bildet der klassische Yoga des Patanjali mit Hauptausrichtung Hatha-Yoga. Meine 4-jährige Yogaausbildung habe ich 2002 bei Yoga Schweiz mit dem Diplom ‚Yogalehrerin YS/EYU‘ abgeschlossen. Seit 2000 unterrichte ich Yoga. Meine Erfahrungen und Erkenntnisse sowie ausgesuchte Weiterbildungen im physischen, psychischen und spirituellen Bereich fliessen in meinen Unterricht ein und führen hoffentlich! zu mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und zu einem umfassenderen Verständnis sich selbst, anderen Menschen und der Welt gegenüber.

- ॐ Mit einer **Probelektion** hast du einen allerersten Eindruck meiner Art und Weise, Yoga zu unterrichten, erhalten.  
Diese Lektion kostet Fr. 30.00/90 Min. / Fr. 25.00/75 Min. / Fr. 20.00/60 Min.  
Nach der Probelektion kannst du dich entscheiden, ob du den ganzen Kursblock besuchen möchtest.



- ॐ Mit deiner **mündlichen** oder **schriftlichen Anmeldung** ist dein Platz im Yogakurs **reserviert** und du bist **verbindlich angemeldet**. Die Kurskosten werden ab Einstiegsdatum bis zum Ende des laufenden Kurses verrechnet. Du erhältst eine **Rechnung**, welche du bitte **zu Beginn des Kurses** bezahlst. Die **Dauer** eines Yogakurses ist auf der Rechnung ersichtlich. Alle **aktuellen Daten** sind auch auf meiner Homepage **www.yoga-zuerich.com** zu finden.  
Yoga Schweiz setzt sich bei den Krankenkassen für die Anerkennung von Yoga ein. Es gibt einige Krankenkassen, welche aus der Zusatzversicherung einen Teil an Yogakurse bezahlen. Informiere dich bei Bedarf bei deiner Krankenkasse.

- ॐ **Mit der Buchung eines ganzen Kursblocks bieten sich dir als Kursteilnehmer/in folgende Vorteile:**
- Ein ganzer Kurs ist günstiger (90 Min./30.-, 75 Min./25.-, 60 Min./20.-) gegenüber dem Besuch einzelner Kursstunden (Preise siehe unten).
  - Der gebuchte Platz ist für dich reserviert.
  - Es besteht die Möglichkeit Kursstunden abzutauschen.
  - Es besteht die Möglichkeit, verpasste Stunden (infolge Krankheit, Unfall oder Ferienabwesenheit usw.) **im laufenden oder im nächst folgenden - voll bezahlten - Kursblock** vor- bzw. nachzuholen.
  - In Ausnahmefällen können bei länger geplanten Ferienabwesenheiten (ab 4 Wochen), welche im voraus mitgeteilt werden, spezielle Vereinbarungen getroffen werden. **Bitte telefoniere mir oder schreibe ein Mail!**

- ॐ Es ist möglich nach Absprache einzelne Lektionen zu besuchen u. zu bezahlen (90 Min./40.-, 75 Min./35.-, 60 Min./27.-).

- ॐ Der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Bitte teile mir **gesundheitliche Beschwerden, chronische Leiden sowie das Bestehen einer Schwangerschaft** mit, damit ich abwägen kann, ob die Teilnahme an einem Gruppenkurs möglich ist und wenn ja, worauf besonders zu achten ist. Unter Umständen ist eine Abklärung bei deinem Arzt, Therapeuten, Gesundheitsberater hilfreich oder notwendig. Ich unterrichte nach bestem Wissen und Gewissen, mit Achtsamkeit und Sorgfalt. Jedoch kann ich keine Haftung für irgendwelche Verletzungen übernehmen. Bitte schliesse bei Bedarf eine Versicherung ab.

- ॐ Nur du selbst kennst dein körperliches, geistiges und seelisches Befinden. Berücksichtige beim Üben stets deinen Gesundheitszustand und deine momentanen Möglichkeiten.  
Verbinde Aufmerksamkeit, Atmung und Körperübung zu EINEM.



- ॐ **Bei längerer Krankheit oder bei Unfall** (ab 4. Woche, frühestens ab dem Datum, an dem mir die Krankheit bzw. der Unfall mitgeteilt wurde und unter Vorweisung eines Arztzeugnisses) wird das Kursgeld auf Anfrage für die ausgefallene Zeit rückerstattet.

- ॐ Trage lockere, bequeme Kleidung, so dass du dich frei bewegen kannst. Yoga wird traditionell barfuss geübt oder in unserer Kultur auch mit rutschfesten Socken. Achte darauf, dass du genügend warm angezogen bist.

- ॐ Matten, Decken, Kissen usw. sind vorhanden. Du kannst jedoch gerne deine eigenen Utensilien mitbringen.

- ॐ Übe **nicht mit vollem oder ganz leerem Magen**. Die letzte grössere Mahlzeit sollte mind. 2 Std. zurückliegen. Eine Kleinigkeit - eine Frucht oder ein Saft - kann bis spätestens 1 Std. vor Kursbeginn eingenommen werden. Im Yogaraum stehen Mineralwasser, Tee, Traubenzucker und Kleinigkeiten zur freien Verfügung.

- ॐ Treffe nach Möglichkeit 5 - 10 Min. vor Kursbeginn im Yogalokal ein, so dass wir pünktlich und in Ruhe mit dem Unterricht beginnen können. Solltest du dich einmal verspäten, ärgere dich nicht! Nimm dir Zeit dich leise umzuziehen und dich auf deinem Yogaplatz einzurichten! **Ich freue mich, dass du da bist!**



**Auftretende Fragen aller Art beantworte ich sehr gerne! Rufe mich an oder schicke mir ein E-Mail!**

Maya Höliner, Yogalehrerin YS, Tel. 044 301 29 25 / 079 326 22 35, Kurslokal: Thurgauerstr. 72, 8050 Zürich  
m.hoeliner@yoga-zuerich.com / www.yoga-zuerich.com

Formular Yogakurse 1/2011 / 05.01.2011