


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

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** erhältst du einen allerersten Eindruck meiner Art und Weise Yoga zu unterrichten. 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. 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 Als **Kursteilnehmer/in** hast du die Möglichkeit, Kursstunden abzutauschen sowie Kursstunden vor- oder nachzuholen, welche du infolge Krankheit, Unfall oder Ferienabwesenheit verpasst hast. Die verpassten Kursstunden können im **laufenden** wie auch **im Anschluss stattfindenden** Kursblock **nachgeholt**, jedoch **nicht angerechnet** werden.
- ॐ Die **Dauer** eines Yogakurses ist auf der Rechnung ersichtlich. Beachte ausfallende Daten wie Ostern, Pfingsten, Yogaferien, etc. Alle **aktuellen Daten** sind auch auf meiner Homepage www.yoga-zuerich.com zu finden.
- 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 unter Vorweisung eines Arztzeugnisses) wird das Kursgeld für die ausgefallene Zeit rückerstattet, frühestens ab dem Datum, an dem mir die Krankheit bzw. der Unfall mitgeteilt wurde.
- 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!