



SchwarzwaldSeele

Yoga und Entfaltungsbegleitung



Kursinformationen

Yoga in der Gruppe (1,5 Std) – 14 €

Yoga in der Gruppe 3 er Schnupperkarte – 35 € / Gültigkeit 1 Monat

Yoga in der Gruppe 5 er Karte – 65 € / Gültigkeit 2 Monate

Yoga in der Gruppe 10 er Karte – 120 € / Gültigkeit 4 Monate

Yoga in der Gruppe 10 er Karte – 130 € / Gültigkeit 6 Monate

Yoga in der Gruppe Monatskarte – 75 € (unbegrenzte Teilnahme)

Yoga in der Gruppe 6-Monatskarte – 380 € (unbegrenzte Teilnahme)

Yoga in der Gruppe Jahreskarte – 720 € (unbegrenzte Teilnahme)

Yoga Einzelbegleitung (1,5 Std) – 90 €

Yoga Einzelbegleitung 5 er Karte – 400 €

Yoga Einzelbegleitung 10 er Karte – 750 €

Individuelle Geschenkgutscheine stellen wir gerne für Deine Liebsten und Dich aus.

Es soll jedem gewährt sein, Kundalini Yoga auszuüben! Sprich uns an, falls Dir finanziell andere Möglichkeiten offen sind.

Du darfst uns gerne per Email unter seele@schwarzwaldseele.de kontaktieren. Oder ruf einfach unter 07724 5869045 an, falls Du Fragen hast oder Dich anmelden möchtest. Wir freuen uns auf Dich und Deinen Mut!

SchwarzwaldSeele • Tobias Fritzsche

Hauptstraße 25 • 78112 St. Georgen • Tel 0 77 24 586 90 45 • seele@schwarzwaldseele.de • www.schwarzwaldseele.de
Sparkasse Schwarzwald-Baar • IBAN DE92 6945 0065 0151 0309 48 • BIC SOLADE31V55 • Steuer-Nummer 22257/04024



SchwarzwaldSeele

Yoga und Entfaltungsbegleitung

Du hast die Möglichkeit alle Kurse flexibel zu besuchen! Du bist also nicht auf einen Tag festgelegt, sondern kannst es Dir zeitlich flexibel einrichten.

Kennst Du jemanden, der vielleicht Hemmungen oder aus irgendwelchen Gründen Angst hat in einen „öffentlichen“ Yogakurs zu kommen? Dann ermutige ihn/sie, geh gemeinsam und lass ihn/sie daran teilhaben! Melde Dich gerne persönlich, telefonisch oder per E-Mail bei uns, falls Du Dich angesprochen fühlst und vorab ein persönliches Gespräch führen magst. Jeder von uns darf die Welt sehen!

Der Ausgleich erfolgt in bar bei Aushändigung der Kurskarte. Eine Quittung bzw. Rechnung wird ausgestellt. Alle Ausgleiche verstehen sich inkl. der derzeit gültigen MwSt. Die Anmeldung ist bindend. Eine Rückerstattung bei Nichtnutzung oder zeitlichem Verfall der Karte erfolgt nicht.

Bitte zu den Kursen mitbringen:

Im Kundalini Yoga wird empfohlen, leichte Baumwollkleidung zu tragen, die es ermöglicht, den Schweiß aufzunehmen. Synthetische Stoffe verhindern dies. Gerne kannst Du dich auch weiß kleiden, was der Neutralität dient und Dein Nervensystem stärkt. Um in der Tiefenentspannung sanft zu ruhen, sind eine Decke und evtl. dicke, warme Socken hilfreich. Solltest Du über eine eigene Yogamatte verfügen, so bringe diese gerne mit. Ansonsten können diese im Zentrum auch ausgeliehen werden. Wasser ist für das Leben essentiell, darum trink auch während der Stunde ausreichend davon.

Bitte beachten:

Nehme nach Möglichkeit zwei Stunden vor der Yogastunde keine Mahlzeit zu Dir. Nach 90 Minuten Kundalini Yoga kannst Du dies in aller Ruhe tun. Sei bitte zu allen Stunden pünktlich, da Du die Ruhe der anderen ansonsten stören könntest.

Bitte beachte, dass die Yogastunden keine Heiltherapie oder medizinische Behandlung ersetzen. Solltest du psychische oder physische Beeinträchtigungen haben, spreche zuvor bitte mit Deinem persönlichen Arzt. Informiere uns dann gerne vor der Stunde direkt, damit wir gemeinsam auf Deine Bedürfnisse eingehen können. Gehe in jeder Sekunde achtsam mit Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele um und wahre Deine Grenzen!

Yoga ist kein sportlicher Wettkampf, gehe also langsam und regelmäßig an Deine Ziele heran! Kundalini Yoga ist eine heilige Wissenschaft, jedoch wird sie nicht unterrichtet, um Krankheiten zu heilen, sondern in der Regel um Prävention zu betreiben. Es ist untersagt, Kundalini Yoga unter Drogen oder Alkohol zu betreiben. Bei Schwangerschaft und der Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten ist eine vorherige Klärung mit dem persönlichen Arzt bezüglich der Yoga Praxis hilfreich. Es gibt gewisse Grenzen der Yoga-Praxis für schwangere und menstruierende Frauen. Bitte befrage mich dazu. Ein Haftungsausschluss liegt dem zu Grunde.



SchwarzwaldSeele

Yoga und Entfaltungsbegleitung

Bitte beachte auch, dass Kundalini keine Religion oder Sekte ist! Es gibt keine straffe Organisation und auch keine Wirkungen der Übungen, die ein solches Urteil rechtfertigen. Der Yogalehrerverein 3HO ist von der UN als gemeinnützige NGO (Nicht-Regierungs-Organisation) anerkannt. Kundalini Yoga kann von allen Menschen gleich welcher Religion oder Weltanschauung praktiziert werden. Die Wirkungen des Kundalini Yoga entstehen aus der persönlichen Yogapraxis, nicht aber aus der Übernahme etwaiger Glaubenssätze. Kundalini Yoga wird von den YogalehrerInnen nicht als einziger, sondern als ein möglicher Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstbestimmung aufgefasst und vermittelt. (www.yoga-infos.de)

Wir freuen uns, wenn Du mit Begeisterung an die Yoga-Praxis herangehst, empfehlen Dir aber, Deine Möglichkeiten sorgfältig abzuwägen, bevor Du die im Unterricht angebotenen Übungen durchführst. Wenn Du eine Verletzung oder Krankheit hast und Dir Zweifel kommen, ob Yoga für Dich geeignet ist, wende Dich bitte an Deinen Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/-in. Verschlimmere keine bestehenden Verletzungen. Die Anleitungen und Hinweise, die in diesem Kundalini Yoga Unterricht gegeben werden, ersetzen keine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung von Beschwerden. Grundsätzlich gilt: Die Informationen und Ratschläge in diesem Kurs wurden sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Deren sinnvolle Anwendung ist in das eigene Ermessen und die eigene Verantwortung gestellt. Eine Haftung des Kursleiters für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.