

YOGA CLASS

Yoga kann man nicht
beschreiben,
man muss
es erleben!

10-Wöchiger Yogakurs

Beginn	23.01.2025
Donnerstags	19.00 Uhr – 20.00 Uhr (2 mal 75 Minuten)
Ort	Ev. Familienzentrums Rabennest Deuz
Kursgebühr	140,00 € / Yogakurs (Level II)
Kursleiterin	Annika Keller
Anmeldung	0171-3441657 oder Yoga-Class@gmx.de

Die Reise geht weiter...

in diesem Kurs lernst du neue Asanas, praktizierst Variationen der bekannten Asanas (Level I) und vertiefst die Grundreihe; dadurch wird dein Körper vitaler, du achtsamer und so sicherer in deiner eigenen Praxis.

Neben klassischen Sivananda-Yogastunden erwarten dich weitere themenspezifische Stunden auf die du dich freuen kannst!

Der Kurs richtet sich besonders an alle, die bereits Erfahrungen im Yoga mitbringen; der Grundlagenkurs ist eine super Vorbereitung für diesen Aufbaukurs! In diesem Kurs (Level 2) kannst du das Erlernte anwenden, erweitern und so mehr Ruhe und Entspannung in den Stunden finden.

„Yoga citta vritti nirodha“

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“

Bis bald auf der Matte,

Ich freue mich auf Dich! Namaste

Anni

 **me time**
YOGA *by Anni*

Anmeldung

Yoga kann man nicht beschreiben, man muss es erleben!

10-Wöchiger Yogakurs

Beginn 23.01.2025
Donnerstags 19.00 Uhr - 20.00 Uhr (2 mal 75 Minuten)
Ort Ev. Familienzentrum Rabennest Deuz
Kursgebühr 140,00 € / Yogakurs (Level II)
Kursleiterin Annika Keller
Anmeldung 0171-3441657 oder Yoga-Class@gmx.de

Vorname, Name: _____

Straße, Nummer: _____

PLZ, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Zahlungsart:

Überweisung

Bar vor Ort

Equipment/ Ausstattung:

Bringe ich selber mit

Möchte ich gerne leihen (10€ pro Kurs)

Körperliche Beschwerden oder

Besonderheiten:

Ja

Nein

Wenn ja welche: _____

Ich melde mich verbindlich zu diesem Kurs an. Ich habe die Teilnehmerinformationen gelesen und akzeptiere sie.

Datenschutzrichtlinie:

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine persönlichen Daten gemäß den geltenden Datenschutzbestimmungen gespeichert und verarbeitet werden dürfen. Die Daten werden ausschließlich für die Verwaltung und Organisation des Yoga-Kurses verwendet und nicht an Dritte weitergegeben

Datum _____

Unterschrift _____

Teilnahme - information

Yoga kann man nicht
beschreiben,
man muss
es erleben!

1. Kursort

Der Yogakurs findet im Familienzentrum Rabennest Deuz statt.
Adresse: Am Freibad 16, 57250 Netphen.

2. Kurszeiten

1. Stunde: Donnerstag 23.01.2025 - 18.45 Uhr bis 20.00 Uhr
2. Stunde: Donnerstag 30.01.2025 - 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
3. Stunde: Donnerstag 06.02.2025 - 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
4. Stunde: Donnerstag 13.02.2025 - 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
5. Stunde: Donnerstag 20.02.2025 - 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
6. Stunde: Donnerstag 27.02.2025 - 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
7. Stunde: Donnerstag 06.03.2025 - 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
8. Stunde: Donnerstag 13.03.2025 - 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
9. Stunde: Donnerstag 20.03.2025 - 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
10. Stunde: Donnerstag 27.03.2025 - 18.45 Uhr bis 20.00 Uhr

Ich empfehle dir 5-10 Minuten vor Beginn der Stunde vor Ort zu sein. So hast du genug Zeit, dir einen Platz im Raum zu suchen und in Ruhe und entspannt auf deiner Matte anzukommen. Bitte beachte, dass jeweils die erste und die 10. Stunde des Kurses 15 Minuten länger gehen und die Kurszeiten.

3. Was muss ich mitnehmen?

Für deine erste Stunde benötigst du nur bequeme Kleidung und eine Wasserflasche.

Ab der 2. Stunde benötigst du eine Yogamatte, einen Yogagurt (oder Schal), Yogaklotz und zwei Decken. Du hast die Möglichkeit alle Materialien zu leihen (Leihgebühr für die gesamte Laufzeit während dem Kurs 10,00 €).

4. Kursbeitrag

Der Kursbeitrag beträgt für die gesamte Laufzeit 140,00 € (+ Leihgebühr i.H.v. 10,00 € wenn gewünscht).

Der Kursbeitrag ist vor Kursbeginn zu entrichten.

- a) Barzahlung: Du kannst den Kursbeitrag am 23.01.2025 vor Beginn des Kurses zahlen.
- b) Überweisung: Du kannst den Kursbeitrag vorab gerne überweisen, bitte spätestens bis zum 15.01.2025:

Annika Keller

DE32 5001 0517 5429 9209 09

Verwendungszweck: Name / Yogakurs II - Januar 2025 - 19.00 Uhr

5. Fragen

Bei weiteren Fragen kannst du dich jederzeit gerne melden.

Telefonnummer: 0171-3441657

E-Mail: Yoga-Class@gmx.de

*Ich freue mich auf Dich! Namaste
Anni*

 **me time**
YOGA *by Anni*