

Yoga

unser Weg ist unser Ziel

Schön, dass du dich entschieden hast, den Weg des Yoga zu beschreiten. Yoga ist eine über 7000 Jahre alte Lehre, woraus wir Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden schöpfen können.

Damit dir Yoga Freude bereitet, beachte folgendes

- übe nicht mit vollem Magen oder hungrig. Am besten nährst du dich einige Stunden vorher ausgiebig mit gesunder Vollwertkost und ca. 1h vor dem Üben mit einer Frucht.
- übst du morgens nach dem Aufstehen, so trinke eine Tasse abgekochtes, warmes Wasser (oder Tee) und warte ca. 30 Minuten; dann ist dein Körper etwas weicher.
- lege deinen Schmuck beiseite; Schau, dass du ungestört üben kannst. (Telefon, Familienangehörige etc.).
- Achte auf deinen Atem, respektiere deine Grenzen.
- Meditiere zum Abschluss mindestens 5 min, vielleicht fragst du am Schluss nach der Nachricht für den Tag?
- über den Körper wirkt Yoga auf Geist und Seele. Um die in Bewegung gebrachten nährenden, heilenden Energien zu erhalten, dusche vorher oder frühestens 2h nach dem Üben.

Wir freuen uns auf Stunden sie uns stärken!



Yoga

unser Weg ist unser Ziel

Teilnahmekonditionen

- themenbezogen üben wir in Zyklen à 7 Lektionen wo jeweils ein Thema im Mittelpunkt steht.
- die Zahlung wird nach jeweils zwei Zyklen automatisch wieder fällig.
- möchte jemand austreten, muss dies min. vier Wochen vor Ablauf des letzten Zyklus mitgeteilt werden. Die Abonnemente sind während der Laufzeit nicht kündbar.
- die Abonnemente sind persönlich und können nur in Ausnahmefällen auf eine andere Person übertragen werden (längere Krankheit, Unfall, Reise)
- Abwesenheiten aus persönlichen Gründen werden nicht rückerstattet. Pro Jahr werden max. vier Lektionen für Ferienabwesenheit beim jeweils nächsten Abo gutgeschrieben.
- bei Schwangerschaft, längerer Reise, Unfall oder längerer Krankheit werden die Lektionen während der Abwesenheit auf dem nächsten Abo gutgeschrieben. Dies muss sofort mitgeteilt werden, nachträgliche Gutschriften sind nicht möglich.
- vereinbarte Termine für Privatlektionen sind verbindlich. Sollte es dennoch eine Verschiebung des Termins geben, ist dies bis spätestens 48h vor der Lektion kostenlos möglich. Ansonsten wird die Lektion teil- oder vollumfänglich verrechnet.
- Änderungen im Stundenplan können jederzeit erfolgen. Es besteht kein Anspruch auf Rückvergütung.

Wir freuen uns auf Stunden die uns stärken!

