



## Anmeldung zum Yoga-Kurs

Hiermit melde ich mich für den folgenden Yoga-Kurs verbindlich an:

Veranstaltungsort: Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 3, 35099 Ernsthäusen  
Kurstermine: 5 Termine im Zeitraum 15.11.-20.12.12 (ausser 29.11.)  
Wochentag: Donnerstag  
Uhrzeit: 19.00-20.30h

Min./Max. Teilnehmer: ca. 4-5 /16 Personen

Kursleitung: Caroline Jahnke  
Gebühr: EUR 50,- € für 5 Einheiten á 90 Minuten

Kursinhalt:  
- Atemübungen (Pranayama) - Yogastellungen (Asanas)  
- Dehn- und Kräftigungsübungen - Entspannung

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Yogaerfahrung: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Körperl. Beschwerden: \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr von 50,- €

habe ich überwiesen / werde ich überweisen am \_\_\_\_\_

zahle ich am ersten Yoga-Kurstag in bar.

**Überweisungen bitte mit Namen & Veranstaltungsort an:  
Caroline Jahnke, Kto. Nr. 602 557 7700, BLZ 430 609 67 GLS Bank**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu o.g. Yogakurs an.

Ich nehme eigenverantwortlich an diesem Yogakurs teil und informiere den Kursleiter/in über eigene gesundheitliche Einschränkungen. Ich entbinde Yoga im Burgwald und den/die Kursleiter/in von jeglicher Haftung für Personen- und Sachschäden.

Ort/Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## **Informationen zum Yogakurs**

Veranstaltungsort: Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 3, 35099 Ernsthäusen  
Kurstermine: 5 Termine im Zeitraum 15.11.-20.12.12 (ausser 29.11.)  
Wochentag: Donnerstag  
Uhrzeit: 19.00-20.30h

Min./Max. Teilnehmer: ca. 4-5 /12 Personen

Kursleitung: Caroline Jahnke  
Gebühr: EUR 50,- € für 5 Einheiten á 90 Minuten  
Überweisungen bitte mit Namen & Veranstaltungsort an:  
Caroline Jahnke, Kto. Nr. 602 557 7700, BLZ 430 609 67 GLS Bank

### **Kursinhalt:**

- Atemübungen (Pranayama)                      - Yogastellungen (Asanas)
- Dehn- und Kräftigungsübungen              - Entspannung

### **Bitte zur Yogasunde mitbringen:**

- ⤴ bequeme Sportkleidung
- ⤴ Decke
- ⤴ wenn vorhanden\*: rutschfeste (Yoga-) Matte, Yogaklötzchen und Yogagurt
- ⤴ wenn gewünscht Getränk (z.B. Wasser)

\*kann nach Rücksprache ggf. geliehen werden

### **Allgemeine Hinweise:**

- ⤴ Tipp: ca. 1-2 Std. vor der Yogastunde nichts mehr oder nur etwas Leichtes essen und vorher ausreichend trinken
- ⤴ Geübt wird barfuß und in bequemer bzw. elastischer Sportkleidung
- ⤴ Bitte sei pünktlich, falls du mal etwas später dran sein solltest, warte bitte draussen die Anfangsentspannung ab, um die anderen Kursteilnehmer nicht zu stören
- ⤴ Bitte verzichte den anderen Kursteilnehmern zuliebe auf übermäßige Parfümierung oder z.B. Knoblauch

### **Teilnahmebedingungen**

Ich nehme eigenverantwortlich an diesem Yogakurs teil und informiere den Kursleiter/in über eigene gesundheitliche Einschränkungen. Ich entbinde Yoga im Burgwald und den/die Kursleiter/in von jeglicher Haftung für Personen- und Sachschäden.