



## Anmeldung zum Yoga-Kurs

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

Veranstaltungsort: DRK-Heim, Hohoffstr. 20, 59964 Medebach  
Kurstermine: 8 Termine im Zeitraum 22.10.-17.12.12 (ausser 05.11.)  
Wochentag: Montag  
Uhrzeit: 18.30-20.00h

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

Kursleitung: Caroline Jahnke  
Gebühr: EUR 80,- € für 8 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 80,- €

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**

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: DRK-Heim, Hohoffstr. 20, 59964 Medebach  
Kurstermine: 8 Termine im Zeitraum 22.10.-17.12.12 (ausser 05.11.)  
Wochentag: Montag  
Uhrzeit: 18.30-20.00h

Min./Max. Teilnehmer: ca. 4-5 /12-15 Personen

Kursleitung: Caroline Jahnke  
Gebühr: EUR 80,- € für 8 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 Yogastunde 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

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.