

Exposé Yoga



Happy Mama Yoga ist ein Kurs, der Müttern die Gelegenheit gibt, mit Ihrem Baby Yoga und Spass zu verbinden. Mit speziellen Rückbildungsübungen wird der Körper, der in der Schwangerschaft starken Belastungen ausgesetzt war, auf sanfte Art trainiert. Somit wird die Gesundheit der Mutter und eine gute Beziehung zum Baby hergestellt.

Teilnahme: ab ca. 6 Wochen nach der Geburt bis zum Krabbelalter.

Garbhini Yoga ist ein Kurs, der den werdenden Müttern eine Oase der Ruhe, Kraft und Entspannung bietet. Sanfte Dehn- und Atemübungen sind wichtiger Bestandteil in diesem Kurs, kombiniert mit Asanas die den Körper sanft stärken. Eine gut körperliche und geistige Verfassung gibt mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit, was in diesem Wandlungsprozess förderlich ist.

Teilnahme ab 3 Monat für Ungeübte – Yoga Praktizierende schon früher

Yoga für Einsteiger ist ein Kurs, für Menschen die etwas für Körper, Geist und Seele tun möchten. Sanfte Asanas kombiniert mit Entspannungs- und Energielenkungsübungen führen zu einem besseren Körperbewusstsein und ermöglichen auf Dauer eine höhere Stresstoleranz. Zudem wird dadurch das Immunsystem gestärkt.

Für alle Kurse gilt:

Max. Teilnehmerzahl: (mind. 2 Pers.) 4 Personen. Somit ist eine exklusive Betreuung und schöne Wohlfühlatmosphäre gewährleistet

6er Block á 70 Min – 108 Euro (ich arbeite nicht mit Krankenkassen)

Wichtige Info: Die Kurse finden nur statt, wenn alle Zahlungseingänge spätestens 1 Woche vor Kursbeginn eingegangen sind. Es erhält jeder Teilnehmer eine E-Mail Bestätigung.

Wichtige Infos für Teilnehmer des Garbhini (Schwangeren) Yogas:

Bitte sprechen Sie vorher mit Ihrem behandelnden Arzt, ob ein sanftes Yoga für Sie erlaubt ist. Für Yoga Anfänger ist eine Bescheinigung empfehlenswert.



Anmeldung zum Yoga Kurs „.....“ mit Bianca Shirana Albertz

Familienname:.....Vorname:.....

Straße:.....PLZ/Wohnort:.....

Ich melde mich hiermit verbindlich für den Kurs „.....“ am
.....Beginn Uhr / Ende Uhr, unter der Leitung von Bianca Shirana Albertz in
..... an.

Die Teilnahme kostet 6 er Block: 108 €

Die Seminargebühr in Höhe von 108 € überweise ich mit dem Verwendungszweck:
„Yoga Kurs-.....“. – Beginn:.....- Ende:..... auf die unten genannte
Bankverbindung.

Der Seminarplatz ist erst mit dem Eingang der Zahlung bis 1 Woche vor Beginn und durch schriftliche
Bestätigung unsererseits definitiv. Bei einer Stornierung von 7 Tage vor Beginn werden 50 % der
Gebühr einbehalten, danach 100 %. Es kann jedoch auch ein Ersatzteilnehmer benannt werden.

Ich erkläre hiermit, dass ich in eigener Verantwortung an diesem Seminar teilnehme und aus
eventuellen Folgen keine Ansprüche ableite.

Mir ist bekannt, dass ich bei zu spätem/nicht Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen des Kurses keinen
Anspruch auf Rückerstattung der Kosten geltend machen kann.

Ich nehme zur Kenntnis, dass der Seminarleiter weder Arzt, Heilpraktiker noch Physiotherapeut ist und
das Seminar kein Ersatz für medizinische oder physiotherapeutische Behandlung ist.

Teilnehmer des Garbhini Kurses sollten sich vor Beginn mit ihrem behandelnden Arztes besprechen und
sich ggf. eine Bescheinigung für die Teilnahme aushändigen lassen. Gerne maile ich dazu vorher eine
Beschreibung der Asanas.

.....
(Ort/Datum) Unterschrift

(Bitte ergänzt und unterschrieben zurücksenden)

Institut Shirana
Geschäftsführerin: Bianca Shirana Albertz