



Franziska Nordemann-Schaub
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Bruderholzstrasse 31
4104 Oberwil

Tel. 061 401 23 65
www.yoga.nordemann.ch
franzisca@nordemann.ch

Allgemeine Konditionen und Empfehlungen

- Allgemein:** Bitte erscheint pünktlich. Hat die Yogastunde dennoch bereits begonnen, kommt bitte erst in den Yogaraum wenn die Entspannung vorbei ist. Vor der Yogastunde nichts oder nur etwas Kleines essen. Der Magen sollte weder leer noch voll sein. Bitte vor der Stunde kein Parfüm und keine stark riechenden Cremes oder Deos verwenden.
- Bekleidung:** Die Kleidung sollte locker und bequem sein.
- Preise und Zahlungsmodus:** Der Yogaunterricht wird Anfangs Quartal verrechnet. Eine Lektion kostet CHF 20.-.
1. Quartal Januar bis März
2. Quartal April bis Juni
3. Quartal August bis September
4. Quartal Oktober bis Dezember
Ihr könnt per Einzahlungsschein oder bar bezahlen (Bitte keine Einzahlungen via Postschalter, da mir dadurch Kosten entstehen).
Während der Schulferien (BS und BL) findet kein Unterricht statt.
- Absenzen:** Bitte abmelden, damit der Platz zum Vor- oder Nachholen genutzt werden kann. Bei vorzeitiger Abmeldung können versäumte Lektionen nach Absprache nachgeholt werden. Versäumte Lektionen werden nicht zurückerstattet.
- Kündigung:** Eure Anmeldung ist verbindlich. Kündigungen müssen jeweils 2-3 Wochen vor Quartalsende eingereicht werden. (Mail oder mündlich in einer Yogastunde).
- Erkrankung der Kursleiterin:** Kann keine Vertretung organisiert werden, wird der Betrag für die ausgefallene Lektion zurückerstattet oder im nächsten Quartal gutgeschrieben.
- Ermässigungen:** 10% für Jugendliche bis 18 Jahre und beim Besuch einer zweiten Lektion pro Woche.
- Versicherung:** Die Versicherung (Haftpflicht/Unfallversicherung) ist Sache der TeilnehmerInnen; die Kurse werden in eigener Verantwortung besucht.

Empfehlungen für das Üben

- 1. Übe regelmässig.*
- 2. Nimm dir genügend Zeit.*
- 3. Geh ruhig und bewusst in eine Stellung.*
- 4. Verharre in der Endstellung so lange bis du deine Grenzen spürst.*
- 5. Akzeptiere deine Grenzen. Erzwingen nichts.*
- 6. Konzentriere dich völlig auf die Übung, die du gerade übst.*
- 7. Versuch alle Übungen mit freudiger Hingabe auszuführen.*
- 8. Beende eine Stellung genau so bewusst, wie du sie begonnen hast.*
- 9. Dein Körper ist dein Instrument, mit dem du zu deinen Lebensquellen zurückfindest.*
- 10. Vergleiche dich mit niemandem. Yoga ist kein Leistungswettbewerb. Es ist dein Erfahrungs- und Lernweg*

Viel Freude mit Yoga

Franziska Nordemann-Schaub

ANMELDUNG YOGA

Vorname/Name:

Jahrgang:

Adresse:

Plz/Ort:

Phone: E-Mail:

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Montag: 18:15 – 19:30 | Langegasse 60, 4104 Oberwil |
| <input type="checkbox"/> | Montag: 19:45 – 20:50 | Langegasse 60, 4104 Oberwil |
| <input type="checkbox"/> | Mittwoch: 09:00 – 10:15 | Ref. Kirche Untergeschoss, 4104 Oberwil |
| <input type="checkbox"/> | Donnerstag: 08:30 – 09:45 | Langegasse 60, 4104 Oberwil |
| <input type="checkbox"/> | Donnerstag: 18.30 – 19.45 | Langegasse 60, 4104 Oberwil |
| <input type="checkbox"/> | Donnerstag: 20:00 – 21:15 | Langegasse 60, 4104 Oberwil |

Kleiner Gesundheits-Check

- Haben Sie Probleme an Gelenken, Knochen, Muskeln oder Sehnen? Wenn ja, welche und wo?
.....
- Leiden Sie unter Asthma?
- Haben Sie Herz- / Kreislaufbeschwerden?
- Leiden Sie unter Bluthochdruck?
- Haben Sie Schilddrüsenprobleme?
- Haben Sie Rückenprobleme? wenn ja, welche
.....
- Sonstige Krankheiten?
- Operationen in den letzten 6 Monaten?

Ich habe die allgemeinen Konditionen (AGB) gelesen und bin damit einverstanden. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Unterschrift:

Datum: