

YOGA CLASS

Yoga kann man nicht
beschreiben,
man muss
es erleben!

10-Wöchiger Grundlagenkurs

Beginn	23.01.2025
Donnerstags	17.30 Uhr - 18.30 Uhr (2 mal 75 Minuten)
Ort	Ev. Familienzentrums Rabennest Deuz
Kursgebühr	140,00 € / Yoga-Kurs I (Einsteigerkurs)
Kursleiterin	Annika Keller
Anmeldung	0171-3441657 oder Yoga-Class@gmx.de

Dieser Yogakurs ist ein wunderschöner Einstieg für dich um Yoga kennenzulernen; auch wenn du bereits erste Yogaerfahrungen gesammelt hast, kannst du hier deine Basis vertiefen.

Du lernst von Grund auf die wichtigsten Yoga-Übungen und wirst schnell merken, wie gut dir Yoga tut.

Durch diesen Kurs wird deine Flexibilität erhöht, deine Muskeln gestärkt und deine Körperhaltung verbessert. Er hilft dir, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen, Rückenschmerzen zu lindern und deine gesamte Gesundheit zu fördern.

Erlebe, wie dein Körper mit jeder Stunde stärker und geschmeidiger wird und dein Geist zur Ruhe kommen kann. Yoga kann man nicht beschreiben, man muss es erleben...

Starte jetzt deine Yogareise!

Bis bald auf der Matte, *Ich freue mich auf Dich!*

Namaste Anni

 **me time**
YOGA *by Anni*

Anmeldung

Yoga kann man nicht beschreiben, man muss es erleben!

10-Wöchiger Grundlagenkurs

Beginn 23.01.2025
Donnerstags 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (2 mal 75 Minuten)
Ort Ev. Familienzentrum Rabennest Deuz
Kursgebühr 140,00 € / Yoga-Kurs I (Einsteigerkurs)
Kursleiterin Annika Keller
Anmeldung 0171-3441657 oder Yoga-Class@gmx.de

Vorname, Name:

Straße, Nummer:

PLZ, Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Zahlungsart:

Equipment/ Ausstattung:

Körperliche Beschwerden oder

Besonderheiten:

Wenn ja welche:

Überweisung Bar vor Ort

Bringe ich selber mit
 Möchte ich gerne leihen (10€ pro Kurs)

Ja Nein

Ich melde mich verbindlich zu diesem Kurs an. Ich habe die Teilnehmerinformationen gelesen und akzeptiere sie.

Datenschutzrichtlinie:

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine persönlichen Daten gemäß den geltenden Datenschutzbestimmungen gespeichert und verarbeitet werden dürfen. Die Daten werden ausschließlich für die Verwaltung und Organisation des Yoga-Kurses verwendet und nicht an Dritte weitergegeben

Datum

Unterschrift

 **me time**
YOGA *by Anni*

Teilnahme - information

Yoga kann man nicht
beschreiben,
man muss
es erleben!

1. Kursort

Der Yogakurs findet im Familienzentrum Rabennest Deuz statt.
Adresse: Am Freibad 16, 57250 Netphen.

2. Kurszeiten

1. Stunde: Donnerstag 23.01.2025 - 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr
2. Stunde: Donnerstag 30.01.2025 - 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
3. Stunde: Donnerstag 06.02.2025 - 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
4. Stunde: Donnerstag 13.02.2025 - 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
5. Stunde: Donnerstag 20.02.2025 - 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
6. Stunde: Donnerstag 27.02.2025 - 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
7. Stunde: Donnerstag 06.03.2025 - 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
8. Stunde: Donnerstag 13.03.2025 - 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
9. Stunde: Donnerstag 20.03.2025 - 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
10. Stunde: Donnerstag 27.03.2025 - 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr

Ich empfehle dir 5-10 Minuten vor Beginn der Stunde vor Ort zu sein. So hast du genug Zeit, dir einen Platz im Raum zu suchen und in Ruhe und entspannt auf deiner Matte anzukommen. Bitte beachte, dass jeweils die erste und die 10. Stunde des Kurses 15 Minuten länger gehen und die Kurszeiten.

3. Was muss ich mitnehmen?

Für deine erste Stunde benötigst du nur bequeme Kleidung und eine Wasserflasche.

Ab der 2. Stunde benötigst du eine Yogamatte, einen Yogagurt (oder Schal), Yogaklotz und zwei Decken. Du hast die Möglichkeit alle Materialien zu leihen (Leihgebühr für die gesamte Laufzeit während dem Kurs 10,00 €).

4. Kursbeitrag

Der Kursbeitrag beträgt für die gesamte Laufzeit 140,00 € (+ Leihgebühr i.H.v. 10,00 € wenn gewünscht).

Der Kursbeitrag ist **vor** Kursbeginn zu entrichten.

- a) Barzahlung: Du kannst den Kursbeitrag am 23.01.2025 vor Beginn des Kurses zahlen.
- b) Überweisung: Du kannst den Kursbeitrag vorab gerne überweisen, bitte spätestens bis zum 15.01.2025:

Annika Keller

DE32 5001 0517 5429 9209 09

Verwendungszweck: Name / Yogakurs I - Januar 2025 - 17.30 Uhr

5. Fragen

Bei weiteren Fragen kannst du dich jederzeit gerne melden.

Telefonnummer: 0171-3441657

E-Mail: Yoga-Class@gmx.de

*Ich freue mich auf Dich! Namaste
Anni*

 **me time**
YOGA *by Anni*