

## **Merkblatt**

### **Yogastudio Böblingen**

1. Bitte pünktlich kommen – möglichst 5-10 Minuten vor Beginn der Yogastunde - um sich in Ruhe darauf einzustimmen zu können.
2. Im Yogaraum ist Schweigen erwünscht.
3. Fragen bitte vor oder nach der Stunde stellen. Gespräche im Yogaraum während des Unterrichts vermeiden.
4. Die Kleidung sollte bequem und locker sitzend sein – evtl. warme Socken und Pulli für die Entspannung mitbringen. Uhren und Schmuck vorher ablegen. Brillen nicht lose auf den Boden legen sondern sicherheitshalber in ein festes Etui.
5. Matten, Kissen und Decken sind vorhanden. Es können aber auch gerne die eigenen Utensilien mitgebracht werden.
6. Aus hygienischen Gründen bitte ich darum mit Socken zu üben und ein großes Handtuch mitzubringen – das betrifft natürlich nicht diejenigen, die auf der eigenen Yogamatte üben. Die Schuhe bleiben außerhalb des Yogaraumes.
7. Empfehlenswert ist ca. zwei Stunden vor dem Unterricht nichts Schweres zu essen.
8. Das Duschen empfiehlt sich vor - nicht direkt nach - der Yogastunde aufgrund der neutralisierenden Wirkung von Wasser.
9. Die Kurse sind präventiv ausgelegt – bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte einen Arzt oder Krankengymnast Ihres Vertrauens. Wer an Herz-Kreislauf-Krankheiten leidet, muss ein ärztliches Attest vorlegen, bevor er den Kopfstand oder Schulterstand übt. Yoga ersetzt keine Therapie.
10. Akute körperliche Probleme oder eine Schwangerschaft unbedingt vor Kursbeginn der Kursleitung mitteilen.
11. Yoga ist kein Wettbewerb. Konzentration, Bewusstsein, Entspannung und korrektes Atmen sind Schlüssel zum Erfolg. Yoga ist allerdings nicht nur Entspannungstechnik, sondern entwickelt auch Muskelstärke und Flexibilität. Bitte achtsam üben und nicht über (Schmerz-) Grenzen gehen.
12. Für die Kurse ist eine verbindliche Voranmeldung entweder schriftlich oder telefonisch erforderlich.
13. Die Bezahlung erfolgt spätestens bis zur zweiten Unterrichtsstunde bar oder per Überweisung auf mein Konto (IBAN: DE55603501300000781367, BIC: BBKRDE6B).
14. Der Rücktritt bis 7 Tage vor Kursbeginn ist jederzeit möglich. Danach wird die Hälfte der Kursgebühr erhoben oder es kann auf einen anderen Kurs umgebucht werden.
15. Versäumte Stunden können nach Absprache innerhalb eines Kurses in anderen Wochenkursen nachgeholt werden.
16. Die Erstattung der Kursgebühren ist abhängig von der Krankenkasse.
17. Jede Haftung wird ausgeschlossen.