



## Alle Infos zum Yogakurs

Liebe Yogini, lieber Yogi,

ich freue mich sehr, dass du dich für einen Yogakurs mit mir interessierst! In diesem Dokument habe ich für dich alle wichtigen Infos zu dem Kurs und zu Yoga zusammengestellt.

### Ort und Zeit

Die Yogastunden finden wöchentlich am Mittwoch Abend statt (außer an Feiertagen), vorerst bis zum 13. Februar 2019.

Start: 15. August 2018

Uhrzeit: 18.45 - 20.15 Uhr

Ort: Frauenberatungszentrum Köln, Friesenplatz 9, 50672 Köln

### Preise

Du hast die Wahl zwischen unterschiedlichen Ticketarten. Wenn du das erste Mal bei mir in der Yogastunde bist, kannst du zunächst eine Probestunde buchen, um zu sehen, ob alles für dich so passt und ob du weitermachen möchtest.

| Ticketart    | Preis | Anmerkungen       |
|--------------|-------|-------------------|
| Probestunde  | 10 €  | einmalig nutzbar  |
| Einzelticket | 16 €  | jederzeit nutzbar |
| 5er-Karte    | 70 €  | 2 Monate gültig*  |
| 10er-Karte   | 130 € | 4 Monate gültig*  |

\* Im Falle einer Absage von Yogastunden meinerseits verlängert sich die Laufzeit der Karten um jeweils eine Woche.

Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen MwSt.

### Anmeldung

Wenn du dich verbindlich zu meinem Kurs oder zu einer Probestunde anmelden möchtest, fülle bitte dieses Formular online aus: <https://goo.gl/J4Enrz>

Mit der Anmeldung akzeptierst du auch meine AGB, die du auf Seite 5 in diesem Dokument findest.



## Bezahlen der Kursgebühr

Wenn du eine Probe- oder Einzelstunde buchst, kannst du sie einfach am Kurstag vor Ort in bar bezahlen. Wenn du eine 5er- oder 10er-Karte kaufst, erhältst du zum Starttermin eine Rechnung mit meinen Bankdaten. Das Geld für das Ticket kannst du dann bequem überweisen.

## Einstieg in den Kurs

Da ich einen fortlaufenden Kurs gebe, ist der Einstieg jederzeit möglich. Wenn du eine 5er- oder 10er-Karte buchst, kannst du nach dem Aufbrauchen oder nach dem Ende der Laufzeit entscheiden, ob du weitermachen möchtest oder nicht.

Bitte beachte, dass mein Kurs vorerst nur bis zum 13. Februar 2019 (letzter Termin) geht, da ich anschließend einige Zeit nicht da bin. Der Kurs wird voraussichtlich im Juni 2019 weitergehen.

## Ausfälle

Es kann sein, dass ich Yogastunden kurzfristig absagen muss (z.B. wegen Krankheit). In diesem Fall werde ich dich natürlich schnellstmöglich per E-Mail informieren. Rufe daher bitte am Kurstag (Mittwoch) kurz vor dem Kurs noch einmal deine E-Mails ab, damit du nicht möglicherweise vor verschlossener Tür stehst. Ich versuche natürlich, dich so früh wie möglich über einen Ausfall zu informieren. Wenn du eine 5er- oder 10er-Karte bei mir gekauft hast, verlängert sich die Gültigkeit der Karte bei der unplanmäßigen Absage einer Yogastunde meinerseits um je eine Woche pro ausgefallenem Termin.

An diesen Terminen findet kein Kurs statt:

26. September 2018  
3. Oktober 2018 (Feiertag)  
12. Dezember 2018  
26. Dezember 2018 (Feiertag)  
ab dem 20. Februar 2019, vorauss. bis Juni 2019

## Deine Yogaausstattung

Um entspannt Yoga praktizieren zu können, bringe bitte folgende Dinge zur Yogastunde mit:

- bequeme Kleidung
- eine Yogamatte
- evtl. ein (Meditations-)Kissen
- evtl. eine warme Decke (zum Zudecken in der Endentspannung)



## Yogastil

Ich unterrichte in meinem Kurs vor allem Hatha Yoga. Es ist die Yogaart, die vor allem auf Entspannung, aber auch gleichzeitig auf Kräftigung des Körpers ausgelegt ist. Du wirst also bei mir in der Yogastunde entspannende Elemente erfahren, du wirst aber auch ab und zu ins Schwitzen und deine Muskulatur zum Arbeiten kommen. ;) Alles in allem wirst du am Ende eine gute Mischung aus Ent- und Anspannung erfahren, was schon im Namen dieses Yogastils enthalten ist: "Ha" steht für die Sonne und "Tha" für den Mond. Es geht also beim Hatha-Yoga um die Verbindung (Yoga heißt nämlich "Verbindung" wörtlich übersetzt) zwischen Sonne und Mond, zwischen Anspannung und Entspannung.

## Ablauf einer typischen Yogastunde

Eine typische Yogastunde läuft meist so ab:

- Anfangsentspannung
- evtl. Pranayama (Atemübung zur Anregung der Energie)
- Sonnengrüße
- Asanas (Körperstellungen)
- evtl. Pranayama
- Endentspannung

Der Ablauf kann je nach Stunde leicht variieren. Es gibt aber immer eine Anfangs- und eine Endentspannung sowie das Praktizieren der Asanas dazwischen und auch meist eine Pranayama-Übung.

## Für wen ist mein Kurs geeignet?

Es ist egal, ob du Anfänger bist oder schon Erfahrung mit Yoga hast. In meinen Kursen unterrichte ich nur die Asanas, die von Personen egal welchen Levels ausgeführt werden können. Bzw. es gibt für jede Asana Alternativen, so dass jeder auf seine Kosten kommen wird.

## Verletzungen / Gesundheitliche Einschränkungen

Solltest du eine Verletzung haben oder eine gesundheitliche Einschränkung, dann teile mir dies idealerweise im Vorfeld mit bzw. weise mich vor einer Yogastunde darauf hin. Dann kann ich im Unterricht besser darauf eingehen und dir zu den von mir angeleiteten Asanas Alternativen anbieten.

## Ein paar Hinweise zum Schluss

Yoga hilft dir u.a. dabei, deinen Körper besser zu spüren und umfassend wahrzunehmen. Gerade zu Beginn, wenn du vielleicht noch nicht so geübt bist, achte bitte besonders gut auf die Signale deines Körpers. Wenn du merkst, dass eine Asana dir Schmerzen bereitet, verlasse die Asana sofort! Nur weil ich etwas ansage, heißt es nicht, dass du das auch so



## Ganeshapriya Yoga

machen musst. ;) Wichtig ist es, dass du **immer** auf deinen Körper hörst und in dich hineinspürst, was du brauchst und was **dir** gut tut!

Orientiere dich auch nicht an den anderen Teilnehmern. Es geht beim Yoga nicht um Wettbewerb und nicht darum, irgendein äußeres Ziel zu erreichen. Bleibe daher immer bei dir - dann wirst du am meisten von der Yogapraxis profitieren!

Nun hoffe ich, dass du mit ausreichend Infos zum Yogakurs mit mir versorgt bist. Falls du dennoch Fragen hast, schicke mir gerne eine E-Mail an [claire.oberwinter@gmail.com](mailto:claire.oberwinter@gmail.com) und ich melde mich schnellstmöglich bei dir mit einer Antwort.

Ich freue mich, wenn ich dich in meinem Yogakurs begrüßen kann und sage nun "Namasté" (= die indische Grußformel, die so viel bedeutet wie "Ich verneige mich vor dir.")!

Liebe Grüße  
Claire



## Teilnahmebedingungen (AGB) von Claire-Marie Oberwinter

### 1. Anmeldung

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine schriftliche Anmeldung per Online-Formular oder vor Ort im Kursraum erforderlich und damit verbindlich. Die Teilnahme am Yoga-Kurs geschieht grundsätzlich auf eigene Verantwortung der TeilnehmerInnen.

### 2. Teilnahmegebühren

Die Kursgebühr ist spätestens 14 Tage nach Erhalt der Rechnung zu überweisen oder am folgenden Kurstag bar mitzubringen. Die aufgeführten Preise für die Yoga-Kurse beinhalten die gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19 %.

### 3. Teilnahmefähigkeit

Bei allen Kursen und Seminaren ist Selbstverantwortlichkeit und normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt. Bei akuten körperlichen oder psychischen Problemen sollte vorher mit dem Arzt abgeklärt werden, ob Yogastunden zu diesem Zeitpunkt sinnvoll sind. Die Teilnahme an allen Kursen erfolgt unter Ausschluss jeglicher Haftung.

### 4. Haftung

Die Nutzung der Räumlichkeiten und Angebote von Claire-Marie Oberwinter erfolgt für die Teilnehmer auf eigene Gefahr. Ich, Claire-Marie Oberwinter, übernehme keinerlei Haftung für die von TeilnehmerInnen mitgebrachten Wertgegenstände.

### 5. Kursorganisation

Der Yoga-Unterricht findet einmal wöchentlich statt und umfasst eine Dauer von je 90 Minuten. Kurzfristige Ausfälle wegen Krankheit oder aus anderen Gründen werden spätestens am Kurstag per E-Mail kommuniziert. Ich behalte mir vor, Stunden, die ich wegen Urlaub etc. nicht selber geben kann, von einer Vertretung durchführen zu lassen.

Der Ausfall einer Übungseinheit berechtigt die TeilnehmerInnen nicht zu einer Kürzung der gezahlten Beiträge.

An den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

### 6. Gültigkeit der 5er- und 10er-Karte

Die 5er-Karte hat eine Gültigkeit von zwei und die 10er-Karte von vier Monaten. Fällt eine Kursstunde ungeplant aus, verlängert sich die Gültigkeit automatisch um eine Woche. Zum Ende der Gültigkeit nicht genommene Stunden verfallen ersatzlos.

### 7. Allgemein

Mündliche Nebenabreden werden nicht getroffen. Änderungen und Ergänzungen dieser AGB und sämtlicher Kursverträge bedürfen der Schriftform.