

**Infoblatt Yogakurse für spezielle Gruppen, Meditationskurse**

---

**Kursaufbau:**

- Schwangerschaftsyoga: Kurs mit 8 Einheiten à 75 min.
- Kinderyoga: Zwei Altersgruppen (Kinder 5-7 Jahre und Kinder 8-11 Jahre). Kurse mit jeweils 8 Einheiten à 45 min (Kinder 5-7 Jahre) bzw. 60 min (Kinder 8-11 Jahre).
- Meditationskurs: Kurs mit 8 Einheiten à 60 min.

**Kursvoraussetzung:**

- Schwangerschaftsyoga: Bei Risikoschwangerschaften ist ärztlich abzuklären, ob eine Yogapraxis möglich ist. Letztlich wird jedoch allen Schwangeren empfohlen, die Ärztin / den Arzt bzw. die Hebamme von der geplanten Teilnahme an einem Yogakurs zu informieren. Allen Interessentinnen wird zudem eine „**Schnupperstunde**“ empfohlen, hierfür eignen sich die von Sibylle Lainer unterrichteten offenen Yogaeinheiten in den Partnerhotels.
- Kinderyoga: Sollten Einschränkungen der körperlichen oder psychischen Gesundheit vorhanden sein, ist die Kursleiterin vorab davon in Kenntnis zu setzen.
- Meditationskurs: Dieser Meditationskurs ist nicht geeignet für Personen mit schweren psychischen Störungen (z.B. klinisch diagnostizierte Depression oder Angststörung). Im Bedarfsfall sich die ausdrückliche Zustimmung der behandelnden Ärztin / Psychotherapeutin bzw. dem behandelnden Arzt / Psychotherapeuten einholen!

**Kleidung und Equipment:**

- Für die Ausübung von Yoga bzw. Meditation ist keine spezielle Kleidung notwendig, die Kleidung sollte jedoch bequem sein und großen Bewegungsspielraum bieten. In der Schwangerschaft sollte die Kleidung zudem für ausreichend Wärme sorgen. Bitte beachten: Der Yogaraum ist eine schuhfreie Zone, er ist mit Socken, Strümpfen oder barfuß zu betreten.
- Das Yogastudio ist voll ausgestattet, die Teilnehmenden müssen kein spezielles Equipment mitnehmen. Wer jedoch eine eigene Decke, eine eigene Yogamatte und/oder ein eigenes Meditationskissen verwenden möchte, kann dies selbstverständlich tun. Bei Bedarf auch ein Getränk mitnehmen (Schwangeren wird die Mitnahme von Getränken dringend empfohlen). Zwischen dem Verzehr von Speisen und der Yoga-/Meditationspraxis sollten ein, besser zwei Stunden vergehen (je nach Verdaulichkeit der Speisen). Ausnahme bildet die Schwangerschaft: Hier sollte ein kleiner Snack vor der Yogapraxis verzehrt werden, um einer Unterzuckerung vorzubeugen.

**Preise:**

- Schwangerschaftsyoga-Kurs: 90,- Euro
- Kinderyoga-Kurs:
  - Gruppe 5-7 Jahre: 65,- Euro
  - Gruppe 8-11 Jahre: 65,- Euro
- Meditationskurs: 75,- Euro

**Anmeldung und Bezahlung, Storno und Haftung:**

Laut Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) des Yogastudio Gasteins.

Stand: Jänner 2018.