



Infoblatt Yogaprogramm ab Dezember 2020

*****Programmanpassung aufgrund veränderter Corona-Maßnahmen möglich***
*** bitte auch das Online-Videoprogramm beachten*****

YOGA mit VERENA

Hatha Flow Yoga – **donnerstags**, 3 Termine, jeweils 60 min. Um 16 Uhr, um 17:15 Uhr, um 18:30 Uhr.

- Achtsamkeitsübungen, Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperübungen), Meditation
- Offene Einheiten für alle Könnnerstufen.

YOGA mit SIBYLLE

Offene Einheiten für alle Könnnerstufen – **dienstags**, 17 Uhr (**bis auf Widerruf!**, unter Umständen verschiebt sich der Termin auf **Montag**)

- Impulse aus der Yoga-Psychologie/-Philosophie, Achtsamkeitsübungen, Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperübungen), Meditation/Tiefenentspannung
- Einzelne Einheiten zum Preis von 15,- Euro
- Mindestens 3 Teilnehmende

Geübte – **montags**, ab 19:15 Uhr, 07.09.20-30.11.20 – aufgrund des Novemberausfalls wird der Kurs voraussichtlich bis 28.12. dauern

- Thema: Impulse aus den Upanishaden.
- Die Beherrschung von Bauch-Zwerchfallatmung, Voller Yoga-Atmung, Sonnengruß wird vorausgesetzt.¹
- 12 Einheiten zum Preis von 144,- Euro; 1 Einheit: 90 min²

Geübte, Yoga sanft – **mittwochs**, ab 8 Uhr, genauer Starttermin wird noch bekannt gegeben

- Thema: Impulse aus Pātañjalis Yogasystem („Yoga Sutra“/ *pātanjaliyogaśāstra*).
- Die Beherrschung von Bauch-/Zwerchfellatmung, Voller Yogaatmung, Sonnengruß wird vorausgesetzt.¹
- 8 Einheiten zum Preis von 96,- Euro; 1 Einheit: 90 min²

¹ Quereinstieg/Gastteilnahme im Ausnahmefall und nach Absprache möglich.

² Mindestens 5 Teilnehmende.

Inkludiertes Einzelcoaching bei Sibylle: Für Stammkundschaft und im Rahmen des Anfänger- und Aufbaukurses. Ca. 15-minütiges Einzelcoaching vor oder nach der Gruppeneinheit. Um persönliche Bedürfnisse und Fragen zu klären, Übungen der Gruppeneinheiten den eigenen Fähigkeiten und Grenzen bestmöglich anzupassen, das Wichtigste von versäumten Einheiten nachzuholen, ein individuelles Yoga-Programm für zu Hause zu erstellen. Für Stammkundschaft einlösbar bis Jahresende (1 gratis Kurzcoaching pro Halbjahr für Stammkundschaft).

Privatstunden (90 min): 60,- Euro pro Einheit. Jede dritte Einzelstunde zum halben Preis.



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Bezahlung:

Bei Yogaeinheiten mit Sibylle: Kursbeitrag und Einzelstunden per Banküberweisung auf das Konto:

IBAN: AT18 2040 4002 0193 5303

BIC: SBGSAT2SXXX

Kontoinhaberin: Sibylle Lainer

Bank: Sparkasse Salzburg

Barzahlung von einer einzelnen Einheit ist im Ausnahmefall möglich.

Bei Yogaeinheiten mit Verena: Barzahlung vor Ort.

Storno:

Ein Stornogrund vor Kursbeginn kann von Seiten der teilnehmenden Person vorliegen (der Grund muss nicht genannt werden) oder da die Mindestteilnehmerzahl nicht mehr erreicht wird, weil Teilnehmende absagen, oder da die Kursleiterin den Kurs nicht mehr abhalten kann. Sollte der Kurs bereits bezahlt worden sein, steht es den Teilnehmerinnen frei, den überwiesenen Betrag zurückerstattet zu bekommen oder einen Gutschein für einen zu einem späteren Zeitpunkt im *Yogastudio Gastein* stattfindenden Kurs ausgestellt zu bekommen.

Wird ein laufender Kurs von Seiten eines Teilnehmers / einer Teilnehmerin abgebrochen, werden die Kosten für die ausstehenden Einheiten dem Teilnehmer / der Teilnehmerin nicht zurückerstattet.

Wird ein laufender Kurs von Seiten der Kursleiterin abgebrochen, werden die Kosten für die ausstehenden Einheiten den Teilnehmenden rücküberwiesen.

Nichtbesuchte Kursstunden befreien nicht von der Bezahlung der gesamten Kursgebühr.

Haftung:

Die Teilnahme an den Yoga- und Meditationseinheiten im Yogastudio Gastein erfolgt in eigener Verantwortung. Die Yoga- und Meditationseinheiten sind kein Ersatz für eine medizinische, physiotherapeutische oder psychotherapeutische Behandlung. Gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind der Kursleiterin vor Kursanmeldung bzw. Kursbeginn mitzuteilen.

Das *Yogastudio Gastein* bzw. die Kursleiterin übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art. Die Teilnehmenden bei den Yoga-Einheiten erkennen dies ausdrücklich an.

Datenschutz:

Ihre Daten werden erhoben und verarbeitet gemäß der EU-Verordnung Nr. 679/2016 (DSGVO). Bitte beachten Sie dazu die Datenschutzerklärung, zu finden auf meiner Homepage unter www.yogastudio-gastein.at/j/privacy.