

FELICJA FAUSTYNA YOGA UND MEHR...

Stettiner Str. 30 (Büro), 47829 Krefeld. | Mobil 0152 52750788 | Tel.: 02151-411 6455
post@ff-yoga.de | www.ff-yoga.de

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich als TeilnehmerIn zu folgendem Yogakurs* _____

Am/ab dem _____ bei der oben genannten Yogaschule an.

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____ PLZ _____

Tel./Handy/Fax _____ Email: _____

Ausbildung _____ Ausgeübter Beruf _____

Beitrag bitte ankreuzen:

- Ein **Unterricht ohne feste Anmeldung** 17 €, bezahlt am Anfang der Unterricht.
- Ein **Mini-Yoga-Kurs** von 3 aufeinander folgenden Einheiten (einmalig) 33 €
- Ein **Yoga-Kurs mit 10** aufeinander folgenden **Einheiten** 140 € /120 € ermäßigt**

Rabatte siehe unter **Teilnahmebedingungen**

- Jahresvertrag mit einem monatlichen Beitrag von: 40 € / 37 €**

Der Jahresvertrag verlängert sich automatisch um jeweils ein weiteres Jahr, sofern er nicht bis spätestens einen Monat vor Ablauf des Grundanmelde- bzw. Verlängerungszeitraums schriftlich (Brief/Email) gekündigt wird.

Name der Krankenkasse: _____ gesetzlich privat

Teilnahmebestätigung soll ausgestellt werden: ja / nein

Meine bisherige Erfahrung mit Yoga und/oder anderen ähnlichen Techniken (z.B. Autogenen Training)

Mein momentaner Gesundheitszustand (Atmung, Kreislauf, Herz, usw. ...) ist:

1

- sehr gut gut befriedigend wie auf der Rückseite beschrieben

- ich bin schwanger (_____ Woche) Ich nehme folgende Medikamente:

Gesundheitliche Probleme, besonders psychischer/geistiger Art, habe ich auf der Rückseite dieses Anmeldeformulars beschrieben.

- Ich übernehme die volle Verantwortung für mich und meine Handlungen in Zusammenhang mit dem Yoga-Unterricht. Ich bin ausdrücklich darauf hingewiesen worden, dass die angebotenen Kurse kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlungen sind.

Ich bin mit der Weitergabe meiner Telefonnummer an die Teilnehmer des Yoga-Kurses einverstanden

- ja nein

Ich möchte über weitere Angebote von Felicja Faustyna informiert werden ja nein
(nur bei Angabe einer Email-Adresse möglich)

Von den nachstehenden Teilnahmebedingungen (Seite 2) habe ich Kenntnis genommen und sie als verbindlichen Bestandteil dieser Anmeldung anerkannt. ja

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Alle hier angegebenen Daten werden vertraulich behandelt!

Es wird gebeten, persönliche Informationen von anderem Teilnehmer ebenfalls vertraulich zu behandeln.

* Aktuelle Yogakurse Daten entnehme bitte aus der www.ff-yoga.de – Kurs Plan

** Ermäßigung für Schüler, Studenten, Geringverdiener, Arbeitsuchende.

Felicja Faustyna, Yoga Lehrerin unterrichtet Yoga seit 1998

Yoga (Kundalini-, Business-, Schreibtisch-, Hormon-, Schwangeren- und Kinder-Yoga), **Augentraining**

Vorträge / Kurse / Workshops / privater Unterricht post@ff-yoga.de | www.ff-yoga.de | Mobil **0152 52750788**

Yoga ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.
Es kann, sinnvoll angewendet, diese jedoch positiv ergänzen.

Teilnahmebedingungen

Bei akuten und chronischen Beschwerden oder Schwangerschaft spreche bitte vor deiner Anmeldung mit dem Hausarzt. Vorhandene gesundheitliche Einschränkungen sollten spätestens zu Beginn des Kurses der Yogaschule vertrauensvoll mitgeteilt werden - siehe Anmeldeformular.

Zu den Kursen und Workshop ist eine Anmeldung erforderlich → Kontakt

Jede Anmeldung, per Mail oder per Telefon, ist verbindlich. Der Gesamtbeitrag für einen Mini Yoga-Kurs oder fortlaufende Yoga-Kurs ist in Bar oder per Überweisung am ersten Unterricht des Kurses zu zahlen.

Siehe dazu Beiträge und Rabatte.

Mit Eingang der Kursgebühr ist ein Platz reserviert. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Falls der Kurs ausgebucht ist, erstelle ich eine Warteliste. Dann informiere ich dich über den aktuellen Stand der Dinge. Hierfür benötige ich deine Email-Adresse und Telefonnummer.

I.d.R. werden zurückgezogene Anmeldungen bis 14 Tage vor Beginn des Kurses erstattet (Bearbeitungsgebühr pro Person 10,00 €). Danach muss der volle Betrag gezahlt werden. Die Rechte des Teilnehmers /der Teilnehmerin sind nicht übertragbar. Falls nach Absprache ein Ersatzteilnehmer vom Teilnehmer gestellt wird, fällt lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € an.

Werden von Seiten des Teilnehmers Kurseinheiten versäumt, besteht die Möglichkeit, diese an einem anderen Kurstag und Ort während des Semesters nachzuholen. Versäumte Kurseinheiten sind jedoch nicht auf den nächsten Kurs übertragbar.

Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen:

Einige gesetzliche Krankenkassen unterstützen die Yoga-Kurse von Yoga-Lehrerin Felicja Faustyna im Rahmen der Prävention nach § 20 Abs. 1 SGB V im Handlungsfeld Stressbewältigung/Entspannung. Die Anerkennung unterliegt jedoch dem Ermessensspielraum der jeweiligen Kasse. Ich empfehle deshalb, sich bei der Krankenkasse nach Erstattungsmöglichkeiten zu erkundigen. Bei regelmäßiger Teilnahme (min. 80% des Kurses) stelle ich am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung aus, die Sie ggf. bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Die privaten Krankenkassen erstatten zumeist keine Präventionskurse.

Haftung

Die Yogakurse werden sachkundig angeleitet und nach bestem Wissen und Gewissen durchgeführt. Ob die Teilnahme an den Yogakursen mit der jeweiligen körperlichen und psychischen Verfassung vereinbar ist, hat jede/r Teilnehmer/in – ggf. unter Einbeziehung fachkundigen ärztlichen Rats – selbst zu entscheiden. Eine Haftung für Körper- und Gesundheitsschäden, die dem/der Teilnehmer/In bei der Durchführung der Übungen entstanden sein könnten, kann von Felicja Faustyna – Yoga und mehr... nicht übernommen werden.

Vorhandene gesundheitliche Einschränkungen sollten spätestens zu Beginn des Kurses der Yogaschule vertrauensvoll mitgeteilt werden - siehe Anmeldeformular.

Für den Verlust oder die Beschädigung mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände oder Geld wird keinerlei Haftung übernommen. Es wird empfohlen, keine Wertgegenstände zu den Kursen mitzubringen. Sachbeschädigungen in Kursräumen werden auf Kosten dessen behoben, der sie bewirkt oder verursacht hat. Eltern haften für ihre Kinder.

Felicja Faustyna, Yoga Lehrerin unterrichtet Yoga seit 1998

Yoga (Kundalini-, Business-, Schreibtisch-, Hormon-, Schwangeren- und Kinder-Yoga), **Augentraining**

Vorträge / Kurse / Workshops / privater Unterricht post@ff-yoga.de | www.ff-yoga.de | Mobil **0152 52750788**

Kurs-Tipps (erweiterten Kurs-Tipps findet du auf www.ff-yoga.de unten „Praktisches“)

- Vor dem Yoga möglichst 2 Stunden nicht mehr essen (wir machen viele Übungen mit Druck auf die Bauchdecke). Leicht verdauliche Nahrung wie Obst, Tee, Säfte bis ca. ½ Stunde vorher sind in Ordnung. Trinken vor, während und nach dem Unterricht ist empfehlenswert. Am besten stillen Quell Wasser, um den Reinigungsprozess, den das Yoga in Gang bringt, zu unterstützen.
- Zum Kurs bringe eine Decke und eine Matte/Sitzkissen (wenn vorhanden) mit. Nehme bitte deinen Bedürfnissen und den Raumbedingungen entsprechende bequeme und warme Kleidung sowie warme Socken mit.
- Schuhe werden im Eingangsbereich abgestellt. Es ist empfehlenswert barfuß zu üben, weil die Füße dann gut atmen können. Dagegen sind in der Entspannungsphase kuschelige Socken genau das Richtige.
- Verzichte bitte auf das Auftragen von Parfums, Deos oder intensiv duftenden Körperlotionen.
- Nimm dir Zeit, um anzukommen. Komme lieber etwas früher (5-10 min.) und lass Ruhe in dir einkehren, während du wartest, bis der Unterricht beginnt.
- Bitte schalte dein Handy vor dem Yoga-Unterricht aus.
- Wenn möglich, besuche eine Toilette vor Unterricht.
- Während der Yoga-Übungen bleibe bei der Sache – konzentriere dich auf die Übung und das Mantra - es hilft dir, deinen Geist zu schulen und das Beste aus der Übung zu holen.
- Wenn du etwas von den Übungsvorführungen nicht verstanden hast – bitte frage, ansonsten bleibe bitte während der Übungsreihe oder Meditation bei dir.

Zu meiner Person:

Ich weiß viel, aber nicht alles – darum bitte ich dich um Info, wenn etwas nicht stimmig ist, wir finden gemeinsam eine Lösung. Konstruktive Verbesserungsvorschläge sind willkommen. 😊

Fragebogen für dich:

(dieser Abschnitt kannst du in deinem Tagesbuch beantworten oder abschneiden und für dich behalten)

1. Welche Ziele soll meine Yoga-Praxis unterstützen?
2. Was bin ich bereit von mir selbst zu geben, um dieses Ziel zu erreichen?
3. Was erwarte ich vom Yoga-Unterricht?
4. Was erwarte ich von mir selber, wenn ich Yoga praktiziere?

Felicja Faustyna, Yoga Lehrerin unterrichtet Yoga seit 1998

Yoga (Kundalini-, Business-, Schreibtisch-, Hormon-, Schwangeren- und Kinder-Yoga), **Augentraining**

Vorträge / Kurse / Workshops / privater Unterricht post@ff-yoga.de | www.ff-yoga.de | Mobil **0152 52750788**