

Ich tu mir Gutes und melde mich an:

Name

Adresse

Email

Telefon

☐ Kurs I 17-18 Uhr 60+

☐ ganzer Kurs - auf Anfrage

☐ 1xSchnuppern €12

☐ Einzelstunde €15

Oder

☐ Kurs II 18.15 Uhr – 19.45 Uhr

☐ ganzer Kurs auf Anfrage

☐ 1xSchnuppern €14

☐ Drop in €18

Bitte ankreuzen. Alle Kosten beinhalten Raummiete und 19% MwSt. .

Mit meiner Unterschrift hier auf der Anmeldung (Rückseite) und dem Eingang der Gebühren für den gesamten Kurs auf dem Konto von Ulrike ist mein Platz im YogaKurs gesichert. Eine Quittung erhalte ich - wenn gewünscht - nach Bezahlung. Einzelstunden bitte in bar.

Yogalehrerin: Ulrike
info@inspiration-durch-yoga.de

Kontoverbindung auf Anfrage.

Bitte hier abtrennen und abgeben

montags: Tu Dir Gutes!

Ort:

Pfarrsaal St. Severin
Herkenrather Str.

Termine und Kosten in 2025:

Kurs I 17-18 Uhr: 60+ €144

Einmaliges Schnuppern: €12

Einzelstunde €15

12 Sitzungen ab 28. April

05.|12.|19.|26. Mai

02.|23.|30. Juni

07.Juli| 1.|8.|15. September

Kurs II 18.15 - 19.45 Uhr

10 Sitzungen €150

Einmaliges Schnuppern: €14

Drop in €18

Das brauchst Du dazu:

- Bequeme Yogakleidung
- rutschfeste Yogamatte
- Decke zum Unterlegen bei einigen Übungen und zum Zudecken in der EndEntspannung/warme Socken
- YogaKissen

Version: 29.04.2025

Tu Dir Gutes!

Yoga für
DICH



Infos, Preise und Anmeldung bei Ulrike |01782540500
oder info@inspiration-durch-yoga.de

2 Kurse jeweils montags im
Pfarrsaal St. Severin in Sand/GL

17-18 Uhr 60 min für 60 +
& 18.15-19.45 Uhr (90 min) für
alle

Yogalehrerin Ulrike Wörrle

Als Yogalehrerin ist es mir wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem gesundes und entspanntes Üben der körperlichen und geistigen Übungen der Yoga-Schule mit Spaß und Freude erlebbar ist.

Ich leite an, gehe auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Könnensstufen ein und gebe Hinweise zur angemessenen Ausführung.

Der Kurs soll eine Anregung sein, um ...

... ins Tun zu kommen und Yoga-Erfahrungen zu machen, sich Gutes zu tun.

... Lust zu bekommen auf eigenes und regelmäßiges Üben.



Infos und Anmeldung jederzeit bei Ulrike
01782540500 oder info@inspiration-durch-yoga.de

Mit der Überweisung der Kursgebühr vor Beginn des Kurses ist dein Platz gesichert und es gelten die AGB von Ulrike Wörrle

Wir praktizieren Pranayama.

Das ist die Bezeichnung für Atemübungen, die für eine gesunde Energieverteilung im Körper sorgen.

Wir lenken bewusst unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung zum einen in Ruhe, im Sitzen und Liegen sowie auch dynamisch bei den Yoga-Haltungen.

.. Asanas.

Das sind Körperübungen, die uns helfen, stabil und doch beweglich zu werden und zu sein. Wir üben an deine Bedürfnisse angepasst wie Tagesform, Könnensstufe, gesundheitlichen Einschränkungen oder aktuelle Verletzungen.

Die Stunde beginnt mit sanften Bewegungsabfolgen, wir praktizieren Sonnengrüße in verschiedenen Varianten gefolgt von Stand- und Sitzhaltungen. Den Abschluss der Sitzung bilden liegende Übungen und die EndEntspannung.

Asanas ...

- sind zu Beginn wärmend und mobilisierend
- aktivieren den Stoffwechsel
- machen die Gelenke beweglich
- stärken die Muskeln,
- lösen die Faszien und
- lindern Symptome von Verspannungen und Stress
- helfen, den Geist ruhig zu machen und geben dir Kraft und innere Stärke
- tun Dir gut!

Anmeldung Das Kleingedruckte

Meine persönliche Ausstattung zum YogaUnterricht wie Matte, Sitzkissen und Decke bringe ich zu jeder YogaSitzung selbst mit.

Teilnehmen kann ich, wenn keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Bei Unsicherheit wird mir empfohlen, mir vor Kursbeginn ärztlichen Rat zu einzuholen.

Aus organisatorischen Gründen oder auch bedingt durch offizielle Hygienemaßnahmen kann es in Ausnahmefällen eine Terminverschiebung oder einen Wechsel der Kursleiterin geben.

Bei Ausfall einzelner Kurstermine und dem gleichzeitigen Angebot von Nachholterminen besteht kein Anspruch auf (anteilige) Kursgebührenerstattung.

Bezahlte Beträge werden nicht erstattet (bei Abwesenheit durch Urlaub, Krankmeldung, Abmeldung).

Das Üben und der Aufenthalt in den Räumen des Pfarrsaals erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bergisch Gladbach

Datum

Unterschrift

Bei Buchung des ganzen Kurses 60+ können die Kurskosten bei meiner Krankenkasse (KK) zur teilweisen Erstattung eingereicht werden. Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Ich informiere mich selbst bei meiner KK, welche Voraussetzungen ich dazu erfüllen muss. Meist ist die Voraussetzung eine mindestens 80%ige Teilnahme. Erfolgt diese, so wird mir Ulrike dies am Ende des Kurses bestätigen.

Bitte hier abtrennen und abgeben