

YOGA.

ute freundl-yogalehrerin

Yoga steht für Vereinigung von Körper und Seele und unterstützt das innere Gleichgewicht: Die Kombination aus Bewegung, Atmung und Entspannung – ohne jeglichen Leistungsdruck – lässt den Stress im Alltag schnell vergessen. Die Asanas (Körperhaltungen) helfen dabei, die Beweglichkeit und Kraft des eigenen Körpers (wieder) zu entdecken. Gezielte Entspannungs- und Atemübungen steigern die Konzentrationsfähigkeit und stärken die Persönlichkeit und das Selbstvertrauen.

Während der Schulferien und an Feiertagen findet kein Unterricht statt. Eine Unterrichtseinheit umfasst 90 Minuten. Falls ich mal verhindert sein sollte, wird die Stunde nachgeholt.

Versäumte Kurstage können nach Absprache in meinem Kurs in Pasing, Sendling oder in Gräfelfing nachgeholt werden.

Die Teilnahme am Unterricht erfolgt auf eigene Verantwortung. Voraussetzung zur Teilnahme ist allgemeine Gesundheit. Bei speziellen Problemen die Teilnahmeabsicht bitte vorher mit dem Arzt besprechen. Eine Haftung meinerseits für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für Unfälle übernimmt die Kursleiterin keine Haftung (auch nicht für von anderen Teilnehmern verschuldete Unfälle).

Bei Verlust von Wertsachen oder Geldbeträgen haftet die Kursleiterin nicht.

Vielen Dank! Und ich freue mich auf Euch!

Ute