



Ort Online via Zoom, Präsenzunterricht in Mittelstrasse 25, 3. Stock mit Lift

Ablauf und Kosten

- 5 Yogaeinheiten (online oder persönlich) in kleinen Gruppen.
- mittwochs 19 Uhr und donnerstags 18:30 jeweils 90 Minuten.
- Kursdauer beträgt 5 Wochen, einmal wöchentlich ab Beginn der ersten Teilnahme.
- Gebühr 5er-Kurs € 100 inkl. MwSt., zahlbar vor Beginn des Yogakurses, Rechnung wird nach Anmeldung zugesendet.
- Fortlaufende Yogakurs-Teilnahme kann im Anschluss gebucht werden.
- Einzelunterricht nach Terminvereinbarung 60 Minuten / € 60.
- Absagen zur Gruppen- oder Einzelterminen sind kostenpflichtig.
- Über Yoga hinausgehende Beratungen oder heilpraktische Konsultationen werden gesondert berechnet.

Vorbereitung

Die Corona-Regelungen bedingen, dass eigene Yoga-Matten, Nackenkissen und Getränke mitgebracht werden (siehe Seite 2). Für Online-Unterricht via Zoom zuhause bitte eine rutschfeste Yogamatte, kleines Kopfkissen oder Decke sowie 2 Yogablöcke bereithalten. Bequeme Kleidung ist erforderlich / Bitte keine Parfüms vorm Präsenz-Yogaunterricht in Gruppen auftragen / Vor Yoga-Sessions bitte keine grösseren Mahlzeiten essen.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu oben und umseitig genannten Bedingungen zu Yogastunden bei Birgit Feliz Carrasco an. Mir ist bekannt, dass meine Absagen zu den vereinbarten Wochen- oder Einzelterminen kostenpflichtig sind. Mir ist ferner bekannt, dass ich Yogaübungen jederzeit auslassen oder abbrechen kann, falls ich mich nicht wohlfühle. Ich informiere die Kursleiterin vor Beginn der Yogastunden über aktuelle Kopf- oder Körperschmerzen und nehme auf eigene Verantwortung am Yogaunterricht teil. Folgende Grunderkrankungen, ausgeführte Operationen, verheilte Knochenbrüche oder Gelenkerkrankungen o.ä. liegen bei mir vor:

Besteht eine Katzenhaar-Allergie?

Name

Geburtsdatum

Adresse

Mobil-Telefon

E-Mail

falls vorhanden Skype-Id

Unterschrift

Datum

Kostenloses Abo des Blog- & Newsletter ca. einmal monatlich ja / nein

Datenschutz: Alle angegebenen Informationen und Daten werden von mir vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben – dazu bin ich als Heilpraktikerin verpflichtet.



Achtsamkeit und Respekt sind mir als Mensch, als Yoga-Lehrende und Heilpraktikerin wichtig. Zulassungs- und direkte Aufsichtsbehörde für Heilpraktiker ist das Gesundheitsamt. Zum Wohler aller, aber auch um meine Zulassung nicht zu gefährden, bitte alle Besucher meiner Praxis und meines Yogastudios nachstehende Corona-Regeln zu beachten:

Hygiene

- Es besteht Maskenpflicht.
- Husten- und Nies-Etikette auch mit Nasen-Mund-Schutz einhalten.
- Körperkontakte vermeiden und einen Mindestabstand von 1,5 m immer bewahren – auch im Eingangsbereich.
- Nach Ankunft sofortige gründliche Waschung oder Desinfektion der Hände – Desinfektionsspray ist vorhanden.
- Nach einem Toilettengang die WC-Brille selbst mit einem Desinfektionstuch reinigen (vorhanden) und statt Handtücher bereitgestelltes Einmal-Papiertücher zum Abtrocknen der Hände verwenden.

Bekleidung und Gepäck

- Anreisende Seminarteilnehmer vor Ankunft im Hotel einchecken, um Koffer und Reiseutensilien dort zu deponieren und möglichst wenig mit in die Praxis bringen.
- Bitte bereits in Yogakleidung kommen, um umziehen und rumliegen von Kleidung zu vermeiden.
- Für Yoga eine eigene Yogamatte mitbringen, die vor und nach der Yogapraxis selbst desinfiziert werden muss.
- Für Yoga gegebenenfalls eigene Kissen/Nackenstützen, Decken oder Blöcke mitbringen.

Verpflegung und Getränke

- Für Yogakurse und Seminare eigene Getränke mitbringen und bei Wochenend-Seminare Verpflegung aushäusig einnehmen.

Heilpraktische Konsultation und Fußreflexzonen-Therapie

- Für Fußreflexzonenmassage eigene Handtücher (1 grosses, 1 kleines) mitbringen

*Herzlichen Dank,
Birgit Feliz Carrasco*