

## Aktueller Stundenplan Yogakurse ab August 2024

### Anmeldung und Reservation ab sofort möglich

#### Montag

14.00 - 15.30	Hatha Yoga
15.45 - 17.00	Yoga für Schwangere
17.30 - 19.00	Hatha Yoga
19.15 - 20.45	Hatha Yoga

#### Dienstag

18.30 - 20.00	Hatha Yoga
20.15 - 21.45	Hatha Yoga

#### Mittwoch

6.00 - 7.00	Early Bird Yoga
8.00 - 9.30	Hatha Yoga
18.30 - 20.00	Hatha Yoga

#### Donnerstag

15.45 - 17.00	Rückbildungsyoga
17.30 - 19.00	Hatha Yoga
19.15 - 20.45	Hatha Yoga

**Die Yogakurse finden in Gruppen bis maximal 15 Personen statt.**

**Gestartet wird ab fünf Personen. Einstieg ist jederzeit möglich.**

**Schwangere Frauen sind in allen Yogakursen herzlich willkommen.**

**Yoga und die Atemübungen helfen bei der Geburt.**

**Es ist schön, dass viele schwangere Frauen bis kurz vor der Geburt am Yoga teilnehmen.**

**Kurskosten****Hatha Yoga**

August bis Dezember 2024: Mo / Di / Mi / Do / 17 Lektionen à 90 Min. / CHF 510.--

Early Bird Yoga: Mi 17 Lektionen à 60 Min. / CHF 374.--.

Januar bis Juni 2025 wird im Dezember 2024 bekannt gegeben.

10er Abo gültig während 12 Wochen: 10 Lektionen à 90 Min. / CHF 330.--. Teils

Krankenkassen anerkannt: „Bitte bei der Krankenkasse nachfragen“

**Privatunterricht / Yogatherapie**

1 Lektion à 60 Min. / CHF 100.--, 1 Lektion à 90 Min. / CHF 150.--

Teils Krankenkassen anerkannt: „Bitte bei der Krankenkasse nachfragen“

**Yoga in der Schwangerschaft / Rückbildungsyoga / Yoga 60+ „Yoga für Senioren“**

10er Abo: 10 Lektionen à 75 Min. / CHF 300.- Teils Krankenkassen anerkannt: „Bitte bei der Krankenkasse nachfragen“

**Zahlungsbedingungen**

Barzahlung am ersten Kurstag oder Vorauszahlung per Einzahlungsschein. Kursgelder werden nicht zurückerstattet.

**Nachholen / Ferienabsenzen**

Einzel versäumte Lektionen können während der Dauer des Abos nachgeholt, nicht aber vom Kursgeld abgezogen werden. Bei unentschuldigtem Absenzen oder kurzfristigen Absagen vor der Yogastunde besteht keine Nachholberechtigung. Abmelden mindestens 24 Stunden vorher.

**Schnupperlektion**

Nach Absprache

**Versicherung**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

**Bekleidung**

Bequeme, (Trainings-) Kleider, warme Socken, Tuch oder Decke zum Zudecken bei der Entspannung.

**Kursvorbereitung**

Mindestens zwei Stunden vor der Yogalektion nichts mehr essen. Gesundheitliche Beschwerden und Schwangerschaft bitte der Kursleitung vor Kursbeginn mitteilen.