

Familienzentrum Pfungstadt

Teilnahmebedingungen

- 1. Verantwortlich für die Durchführung:**
Verantwortlich für die Durchführung der Veranstaltung „Schwangerschafts-Yoga“ ist die Stadt Pfungstadt, Abteilung Kinder- und Jugendförderung - Stadtteile, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, 64319 Pfungstadt, Tel: 06157/988 1601, Email: matthias.hirt@pfungstadt.de.
- 2. Kursleitung:**
Anja Schöne, Yogalehrerin und Achtsamkeitstrainerin.
- 3. Teilnehmer:**
Frauen in der Schwangerschaft
- 4. Veranstaltungsort:**
Bürgerheim Eschollbrücken
- 5. Kosten:**
Montagvormittag (10 Einheiten á 75 Min.) 100,- €
Mittwochnachmittag (10 Einheiten á 75 Minuten) 100,- €
- 6. Rückerstattung der Teilnahmegebühr:**
Rückerstattung der Teilnahmegebühr erfolgt nur durch eine Nachrückerin.
- 7. Platzvergabe:**
Mit dem Erwerb der 10er-Karte ist die Teilnahme gesichert. Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf 12 Personen beschränkt.
- 8. Haftung:**
Wir übernehmen keinerlei Haftung bei Unfall, Diebstahl oder Sachschaden während der Teilnahme an unserer Veranstaltung.
- 9. Bestätigung:**
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir melden uns nur, wenn der Kurs belegt ist, verschoben werden muss oder ausfällt.



Kursanmeldung 2020



Schwangerschafts-Yoga

Bürgerheim Eschollbrücken
Freiherr-vom-Stein-Str. 8
Pfungstadt-Eschollbrücken



Schwangerschafts-Yoga fördert:

- ❖ einen bewussten Kontakt zum Atem
- ❖ ein wohlwollendes Körperbewusstsein
- ❖ einen angemessenen und vertrauensvollen Umgang mit den Signalen des Körpers in den neuen Lebensumständen

Es geht nicht darum besonders flexibel und kräftig zu werden, sondern darum, den Körper sanft und im Rhythmus des Atems zu mobilisieren und zu stabilisieren. Hierdurch können zum Beispiel eventuelle Rückenbeschwerden oder Beschwerden in der Steißregion gelindert werden.

Die sanften Vorbeugen massieren behutsam die Bauchorgane und kurbeln die Verdauung an. Auch hier kann somit typischen Beschwerdebildern, wie z.B. Völlegefühl oder Darmträgheit vorgebeugt werden.

Kosten:

Montagvormittag (10 Einheiten á 75 Min.) 100,- €

Mittwochnachmittag (10 Einheiten á 75 Min.) 100,- €

Die Anmeldung bitte im Familienzentrum Pfungstadt abgeben.

Equipment:

- ❖ Bequeme Kleidung, die volle Bewegungsfreiheit ermöglicht
- ❖ Yogamatte
- ❖ Ggf. Polster/ Sitzkissen oder eine kleine Decke
- ❖ Warme Socken für die Endentspannung

Weitere Infos bei Matthias Hirt, Tel. 06157 9881601,
matthias.hirt@pfungstadt.de, www.familienzentrum-pfungstadt.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende(n) Kurs(e) an:
(bitte entsprechende(n) Kurs(e) ankreuzen)

Montagvormittag, 05.10. - 07.12.2020, 10:00 Uhr

Mittwochnachmittag, 07.10. - 09.12.2020, 16:30 Uhr

Name, Vorname, Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Voraussichtlicher Geburtstermin

Umseitige Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Ort, Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen, die eines Erziehungsberechtigten)

