

Neu beim TSV Wiensen:



Yoga für Schwangere

vom 16. Oktober bis 11. Dezember*

freitags von 17.00 bis 18.30 Uhr

im DGH Wiensen

In der besonderen Zeit der Schwangerschaft kann Yoga helfen körperliches und mentales Wohlbefinden zu fördern. In dem Kurs sollen **Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken** erlernt werden, die helfen die eigene Schwangerschaft positiv zu erleben, sich in dem verändernden Körper Zuhause zu fühlen und eine entspannte Haltung für eine leichte Geburt zu entwickeln.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Nach Möglichkeit bring bitte eine Yogamatte, ein Kissen (gerne auch ein Stillkissen) und eine Decke mit.

**Kosten: 8 Kurseinheiten á 90 Min für TSV Mitglieder
20 Euro /
Gäste 40 Euro**

Kursleiterin: Lena Schulz (Yogalehrerinausbildung sowie Weiterbildung „Yoga in der Schwangerschaft“ bei Yoga Vidya e.V.)

Anmeldung bei Sylvia Berndt Tel. 05571/5935 (auch AB)

* Am 6.11 findet kein Kurs statt.

Yoga für Schwangere

Kursleiterin: Lena Schulz

Freitags 17.00 – 18.30 Uhr, 16.10. – 11.12.2020 (6.11 findet kein Kurs statt), (8 x 90 Minuten), im DGH Wiensen

Name, Vorname _____

Adresse _____

Email _____

Telefon _____

SSW bei Kursbeginn _____

Teilnahmebedingungen ‚Yoga für Schwangere‘

Der Kurs ‚Yoga für Schwangere‘ findet innerhalb eines festgelegten zeitlichen Rahmens statt. Die Teilnahmegebühr ist mit Beginn des Kurses in bar. Eine Erstattung für nicht genutzte Kursstunden im Falle von Krankheit, Urlaub etc. der Teilnehmerin ist ausgeschlossen. Der Kurs wird von der Kursleiterin nach bestem Wissen und Gewissen durchgeführt. Ob eine Teilnahme mit möglicherweise vorhandenen Beschwerden oder Einschränkungen vereinbar ist, entscheidet jede Teilnehmerin selbst und klärt dies ggf. mit ihrer Hebamme oder Ärztin.

Haftungsausschluss

Hiermit versichere ich, für die Teilnahme am Kurs ‚Yoga für Schwangere‘ körperlich, geistig und seelisch ausreichend gesund zu sein. Sollte sich im Laufe des Kurses etwas daran ändern, werde ich die Kursleiterin umgehend darüber informieren und mir ggf. medizinischen Rat suchen. Die Teilnahme erfolgt stets auf meine eigene Verantwortung. Ich schließe daher alle Haftungsansprüche gegenüber der Kursleiterin und dem TSV Wiensen, die aus eventuellen gesundheitlichen Problemen in Folge der Kursteilnahme entstehen könnten, ausdrücklich aus.

Datenschutz

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten, die ich bei der Kontaktaufnahme zur Verfügung gestellt habe (Email-Adresse, Telefonnummer, Postadresse), von der Kursleiterin gespeichert und für weitere Kontakte zwischen uns genutzt werden. Wenn der Zweck der Kontaktaufnahme erfüllt ist, gestatte ich, dass meine Daten zum Zwecke der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist weiterhin gespeichert werden. Die Kursleiterin verpflichtet sich, die persönlichen Daten und Informationen vertraulich zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben. Ebenso verpflichtet sich die Teilnehmerin, Informationen über andere Teilnehmerinnen vertraulich zu behandeln.

Wiensen, den _____

Unterschrift: _____