

## Die einzelnen Kurstermine im Frühjahr 2023 mit Saida : )

**Dienstags ab dem 07.02.2023 - ein privater Yoga Kurs** (in Düsseldorf - Grafenberg):

**Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) im Rochusclub** von 15.45 - 17.15 Uhr mit 12 Terminen

1) 07.02.23 2) 14.02. 3) 21.02. 4) 28.02. 5) 07.03. 6) 14.03. 7) 21.03. 8) 28.03. 9) 04.04. 10) 11.04. 11) 18.04. 12) 25.04.

**Mittwoch ab dem 28.12.2022 Yoga Anfänger Kurs** (in Gerresheim - Düsseldorf)

**Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen)** von 19.00 – 20.30 Uhr mit 12 Terminen

1) 28.12.22 2) 04.01.23 3) 08.02. 4) 15.02. 5) 22.02. 6) 01.03. 7) 08.03. 8) 15.03. 9) 22.03. 10) 29.03. 11) 05.04. 12) 12.04.

**Donnerstags ab dem 29.12.2022 Yoga & Sonnen Qigong** (in Oberkassel - Düsseldorf)

**QiGong Kurs (mit und ohne Vorkenntnisse)** von 18.35 - 20.05 Uhr **mit 10 Terminen!**

**Thema: "Sonnen Qigong" zur Stärkung der inneren Wärme, des inneren Lichts und eigenen Lebensenergie**

1) 29.12.22 2) 05.01.23 3) 09.02. 4) 16.02. 5) 23.02. 6) 02.03. 7) 09.03. 8) 16.03. 9) 23.03. 10) 30.03.

**Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen)** von 20.15 – 21.45 Uhr mit 12 Terminen

1) 29.12.22 2) 05.01.23 3) 09.02. 4) 16.02. 5) 23.02. 6) 02.03. 7) 09.03. 8) 16.03. 9) 23.03. 10) 30.03. 11) 20.04 12) 27.04. (In den Osterferien wäre Unterricht möglich)

**Ein Einstieg in diese Online Präventionskurse ist noch bis zum 3. Termin möglich!**

**Bitte zum Yoga, Qigong, MBSR und Tai Chi folgendes mitbringen:**

**bequeme Sportkleidung, eine Matte (Yogamatte / Isomatte / Sportmatte... & eventuell auch eine Decke), rutschfeste, dicke Socken für Yoga, weiche Indoor- Schuhe für Tai Chi, für MBSR im Besonderen: ein Sitzkissen oder Sitzbank, eine Tasse, eventuell der Lieblingstee**

Mit der bezahlten, überwiesenen Kursgebühr tritt die Platzreservierung in Kraft. Sollte der angegebene Termin bereits voll belegt sein, werde ich dies, so bald als möglich mitteilen, sodass eine Alternative gefunden werden kann.

Wenn ein oder mehrere Termine vom Kursteilnehmer nicht wahrgenommen werden konnte, besteht kein Anspruch darauf, Termine nachzuholen. Sollte jedoch in einem anderen der oben angegebenen Dienstags-, Mittwochs- oder Donnerstags- Kursen von mir genügend freier Platz zur Verfügung stehen, so ist es unter diesen Umständen möglich, den verpassten Termin an einem anderen Tag nachzuholen, auch wenn das angebotene Thema ein anderes als das zuvor gebuchte sein sollte. Ein verpasster Qi Gong kann allerdings in der Regel nur in einem anderen Qi Gong Kurs nachgeholt werden, nicht in einem Yoga Fortgeschrittenen Kurs, wenn keine Yoga Kenntnisse vorhanden sind.

Es ist jedoch nicht möglich, einen verpassten Termin, an einem anderen Termin als den oben genannten nachzuholen. Die erste Probestunde kann auf Wunsch einzeln mit 18 € abgerechnet oder auf die gesamte Anmeldegebühr angerechnet werden.

**Es besteht zudem die Möglichkeit, unangemeldet zum Kurs der eigenen Wahl zukommen - bei Zoom Kursen mir bitte frühzeitig vorher Bescheid geben, sodass ich den Link senden kann, danke. Die Einzelstunde wird dann mit 22 € für 90 Minuten berechnet.**

Kontakt: [sylviasaida@web.de](mailto:sylviasaida@web.de) / [www.LifeArtPractice.de](http://www.LifeArtPractice.de) / +49 211 287348 / +49 160 8075777