

Die einzelnen Kurstermine via Zoom live im Frühling 2022 mit Saida – herzlich Willkommen :)

RC Yoga am Dienstag ist ein privater Yoga Kurs (hier gibt es keine Möglichkeit zum nachholen)

Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) im Rochusclub von 15.45 - 17.15 Uhr mit 11 Terminen - der neue MBSR Kurs startet 01.11.22 online live mit Zoom mit 8 Terminen zu 2,5 St.

1) 05.04. 3) 19.04. 4) 26.04. 5) 03.05. 6) 10.05. 7) 17.05. 8) 24.05. 9) 07.06. 10) 14.06. 11) 21.06. (28.06. Zusatztermin)

Mittwochs ab dem 27.04. Hatha Yoga Anfängerkurs & QiGong - Präventionskurs Aufbaustufe

Hatha Yoga (Anfänger Präventionskurs) von 19.00 – 20.30 Uhr mit 8 Terminen

1) 27.04. 2) 04.05. 3) 11.05. 4) 18.05. 5) 25.05. 6) 08.06. 7) 15.06. 8) 22.06.

Donnerstags ab dem 28.04. Yoga & ab dem 28.04. Duft QiGong Aufbaustufe - Präventionskurse (in Oberkassel - Düsseldorf)

Thema: Duft Qigong Aufbaustufe (nach der Grundstufe) - "das Qigong zur Linderung der 1000 Krankheiten" ;)

1) 28.04. 2) 05.05. 3) 12.05. 4) 19.05. 5) 09.06. 6) 16.06. 7) 23.06. 8) 30.06. 9) 07.07. 10) 14.07.

Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) von 20.15 – 21.45 Uhr mit 8 Terminen

1) 28.04. 2) 05.05. 3) 12.05. 4) 19.05. 5) 09.06. 6) 16.06. 7) 23.06. 8) 30.06.

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 in der Regel nur in einem anderen Qi Gong Kurs nachgeholt werden, nicht in einem Yogakurs. Bei Yoga Erfahrung können nach persönlicher Absprache auch Ausnahmen gemacht werden.

Es ist jedoch nicht möglich, den 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.