



Wynentalstrasse 1
5723 Teufenthal

info@yoga-schule-wynental.ch
Tel. 062 721 24 79
www.yoga-schule-wynental.ch

Anmeldung

Yoga für Kinder

Kind

Name, Vorname

Geburtsdatum/Alter

Elternteil

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Kurs

Kursnummer, Start-Datum

Die definitive Gruppeneinteilung erfolgt erst nach den Anmeldungen

Wünsche und Bemerkungen

Abmeldung an folgenden Daten

Die hier angegebenen Daten werden vom Kurspreis abgezogen.

Abholung

Kind wird abgeholt von

Mobil-Nummer

Darf Alleine nach Hause gehen

Ja

Nein, wird immer abgeholt

Mit der Unterschrift wird bestätigt, dass alle Angaben auf dem Anmeldeformular wahrheitsgetreu und vollständig sind. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) wurden gelesen und davon Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift



Wynentalstrasse 1
5723 Teufenthal

info@yoga-schule-wynental.ch
Tel. 062 721 24 79
www.yoga-schule-wynental.ch

Anmeldung AGBs

Die auf den Abos vermerkte Gültigkeitsdauer ist verbindlich. Es besteht grundsätzlich kein Anspruch auf ein Nachholen der Lektionen ausserhalb der Abo-Angebote, wenn die Lektionen während der vorgegebenen Gültigkeitsdauer des Abonnements versäumt wurden, ausser bei einer Krankheit, eines Unfalls (beides nur unter Vorweisung eines ärztlichen Zeugnisses), oder bei Schwangerschaft und Militärdienstpflicht.

Die Yoga Schule Wynental behält sich das Recht vor, Programm- und Preisänderungen bei Bedarf vorzunehmen. Preisänderungen werden mindestens zwei Monate im Voraus angekündigt und haben auch ab Geltungsdatum keinen Einfluss auf bereits verkaufte Abos.

Bei einer zu geringen Zahl von Anmeldungen kann die Yoga Schule eine Lektion verschieben oder allenfalls absagen. Bereits bezahlte Gebühren werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Sollten sich Veränderungen der Kurstermine oder sonstige Änderungen ergeben, werden die bereits angemeldeten Teilnehmer unverzüglich von der Yoga Schule benachrichtigt.

Die Yoga Schule Wynental übernimmt keinerlei Haftung für die von Teilnehmern mitgebrachten Wertgegenstände. Die Teilnehmer werden hiermit dazu aufgefordert, Ihre Wertgegenstände in den zur Verfügung stehenden "Körbe" zu verstauen.

Im Allgemeinen wird ein sorgfältiger Umgang mit den zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten und Mitteln erwartet.

Alle durch die Yoga Schule erfassten persönlichen Daten werden streng vertraulich behandelt und an keine Drittpersonen weitergeleitet. Für alle Rechtsbeziehungen ist das Schweizer Recht anwendbar. Gerichtsstand ist Aarau.



YOGA-Schule
Wynental

Wynentalstrasse 1
5723 Teufenthal

info@yoga-schule-wynental.ch
Tel. 062 721 24 79
www.yoga-schule-wynental.ch

Anmeldung Hinweise für Eltern

Jedes Kind kann Yoga üben, denn die Haltungen bauen aufeinander auf. Sowohl die „Bewegungsfreudigen“ wie die „Ruhigen“ unter den Kindern fühlen sich gleichermassen angesprochen durch die Abwechslung und Vielfalt der Übungen. Ausserdem lieben es die Kinder, eigene „neue“ Haltungen zu entwickeln und zu erfinden. Meist sind sie damit aber ganz nah an hunderte Jahre alten klassischen Yoga-Haltungen. Was nicht verwundern muss, denn Yoga ist eine ganz natürliche, dem Menschen dienende Methode, die sich erst im eigenen Üben ganz erschliesst. Deshalb ist sie mittlerweile nicht nur im Ursprungsland Indien, sondern in fast allen westlichen Ländern so weit verbreitet.

Eltern und Geschwister in der Stunde

Die Eltern dürfen (müssen jedoch nicht) während den Stunden anwesend sein. Es gibt eine kleine Tee-Ecke im Raum. Gerade bei den Kleinsten ist es sinnvoll, wenn die Eltern bleiben bis diese mich gut genug kennen.

Kinder unter 3 Jahre dürfen kostenlos mitkommen. Wie auch den älteren Kindern steht es ihnen frei mitzumachen oder einfach zuzuschauen.

Üben zu Hause

Schon mit fünf Minuten Üben jeden Tag kann man nachhaltige Effekte erzielen. Denn die „Quantität“ (viele Übungen) ist nicht entscheidend, sondern die „Qualität“. Und Qualität beim Yoga-Üben bedeutet, mit allen Sinnen in eine Haltung zu gehen, sich darin zu erleben und wieder auflösen, loslassen und dann spüren, was nach der Haltung in Körper und Geist in Bewegung gesetzt wurde. Diese Übungs-Impulse bauen sich auf und beeinflussen sich wechselseitig durch die vielen Variationen der Haltungen, so dass der gesamte Körper geübt wird – und das bereits mit nur wenigen Haltungen.

Essen vor dem Üben?

Da alle Yoga-Haltungen auf den Körper wirken und einige unmittelbar durch starke Beugungen den Magen-Darm-Trakt betreffen, sollte Ihr Kind nicht unmittelbar vor dem Üben essen. So vermeiden Sie unangenehme Beschwerden. Günstig ist es, wenn die letzte Mahlzeit ca. eine Stunde zurückliegt. Sollte Ihr Kind Hunger haben vor dem Üben, so bieten Sie ihm eine Tasse warmen Tee oder eine kleine Banane an. Und lassen Sie Ihr Kind vor dem Üben nochmals die Toilette aufsuchen, dann ist auch die Blase entleert und „meldet“ sich nicht plötzlich während des Übens.



Wynentalstrasse 1
5723 Teufenthal

info@yoga-schule-wynental.ch
Tel. 062 721 24 79
www.yoga-schule-wynental.ch

Anmeldung

Hinweise für Eltern

Ärztliche/therapeutische Behandlung?

Sollte Ihr Kind in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sein, so bringen Sie zum Kursbeginn bitte eine „Unbedenklichkeits-Bescheinigung“ des Arztes/Therapeuten mit.

Kleidung

Beim Yoga dehnen und strecken wir in alle Richtungen. Deshalb sollte die Kleidung leicht und locker sitzen. Sie sollte also bequem, und vor allem im Schritt und unter den Armen weit genug geschnitten sein. Grundsätzlich sollte nichts kneifen oder einengen. Sie brauchen aber auch keine spezielle Kleidung kaufen. Textilien aus Naturmaterial (z.B. Baumwolle) sind von Vorteil. Eine einfache Trainerhose und ein T-Shirt, im Winter noch ein dünner Pullover und Socken, reichen völlig.

Matte und Hilfsmittel

Alles was Ihr Kind zum Yoga üben braucht steht im Yoga-Raum zur Verfügung. Für das Üben Zuhause ist eine rutschfeste Unterlage (z.B. Yoga-Matte) zu empfehlen. Für die Entspannung reicht eine einfache Wolldecke, die auf die Yogamatte gelegt werden kann. Einige Hilfsmittel können in der Yoga Schule auch kostenlos ausgeliehen werden. Fragen Sie einfach nach.