

Die einzelnen Unterrichtstermine aller Kurse ab dem 17. Semester 19 & den folgenden Tagen

Dienstags ab dem 17.09.2019 in 40625 Düsseldorf-Gerresheim, Diepenstr. 15 (Roter Raum):

Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) im Rochusclub von **15.45 - 17.15 Uhr**; Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) von **17.45 – 19.15 Uhr** & MBSR Kurs von **19.30 - 22.00 Uhr**

1) 17.09. 2) 24.09. 3) 08.10. 4) 29.10.. 5) 05.11. 6) 12.11. 7) 19.11. 8) 26.11. 9) 03.12. 10) 10.12. 11) 17.12.

Mittwochs ab dem 18.09.19 in 40625 Düsseldorf-Gerresheim, Diepenstr. 15, Blauer Raum:

Qi Gong Anfängerkurs von **17.55 - 18.55 Uhr (nur 10 Termine!)**; Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) von **19.00 - 20.30 Uhr** & **Hormon** Yoga Anfängerkurs von **20.30 - 22.00 Uhr**

1) 18.09. 2) 25.09. 3) 09.10. 4) 30.10. 5) 06.11. 6) 13.11. 7) 20.11. 8) 27.11. 9) 04.12. 10) 11.12. (Ende Qi Gong Kurs) 11) 18.12.

Donnerstags ab dem 19.09.19 in Oberkassel, Cecilien - Gymnasium, Schorlemer Str. 99, 40547 Düsseldorf:

Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) von **20.30 – 22.00 Uhr**

1) 19.09. 2) 26.09. 3) 10.10. 4) 31.10.. 5) 07.11. 6) 14.11. 7) 21.11. 8) 28.11. 9) 05.12. 10) 12.12. 11) 19.12.

Ein Einstieg in die laufenden Kurse in Form einer Probestunde (1,5 Stunden: 18 € & 1 Stunde: 12 €) ist jederzeit möglich.

Einzeltermine ohne vorherige Anmeldung: 22 € für 90 Minuten und 15 € für 60 Minuten (bei ausreichend Platz im Unterrichtsraum, Kursteilnehmer haben hier den Vorzug)

Bitte zum Yoga, Qi Gong, 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 Termin kann allerdings nur in einem anderen Qi Gong Kurs, falls ein solcher angeboten wird, nachgeholt werden, nicht in einem Yogakurs.

Persönlich bin ich am besten über E- Mail zu erreichen unter Yoga@Deutschland.MS, durch meine Webseite www.LifeArtPractice.de oder unter 0211 287348 über AB (rufe zurück)

