

Die einzelnen Unterrichtstermine aller Kurse mit Saida (Sylvia-Saida Arnolds) im 1.Semester 2019

Dienstags ab dem 05.03.2019 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: 8 Termine von 19.30 – 22.00 Uhr

1) 05.03. 2) 12.03. 3) 19.03. 4) 26.03. 5) 02.04. 6) 09.04. 7) 30.04. 8) 07.05. (MBSR Abschluss) 9) 04.06. 10) 25.06. 11) 02.07. 12) 09.07.

Mittwochs ab dem 06.03.19 in 40625 Düsseldorf-Gerresheim, Diepenstr. 15, Blauer Raum:

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

1) 06.03. 2) 13.03. 3) 20.03. 4) 27.03. 5) 03.04. 6) 10.04. 7) 01.05. (trotz Feiertag!) 8) 08.05. 9) 05.06. 10) 26.06. (Qi Gong Abschluss) 11) 03.07. 12) 10.07.

Donnerstags ab dem 07.03.19 in Oberkassel, Cecilien - Gymnasium, Schorlemer Str. 99, 40547 Düsseldorf:

Qi Gong Anfängerkurs von 19.25 - 20.25 Uhr (10 Termine!) & Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen) von 20.30 – 22.00 Uhr

1) 07.03. 2) 14.03. 3) 21.03. 4) 28.03. 5) 04.04. 6) 11.04. 7) 02.05. 8) 09.05. 9) 06.06. 10) 27.06. (Qi Gong Abschluss) 11) 04.07. 12) 11.07.

Bitte zum Yoga, Qi Gong, MBSR und Tai-Chi folgendes mitbringen:

bequeme Sportkleidung, eine Matte (Yoga-Matte / 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 nur in einem anderen Qi Gong Kurs nachgeholt werden, nicht in einem Yogakurs.

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 17 € abgerechnet oder auf die gesamte Anmeldegebühr angerechnet werden.

Es besteht zudem die Möglichkeit, unangemeldet zum Kurs der eigenen Wahl zukommen. Die Einzelstunde wird dann mit 21 € für 90 Minuten und 15 € für 60 Minuten berechnet.

Übersicht über alle Seminare bis November 2019:

05.03.2019 MBSR Kursbeginn Stressreduktion: 19.30 Uhr 340 €

10.03.19 Yoga Brunch von 10.00 - 12.00 Uhr im Roten Raum für einmalig: 22 € (Für das optionale, gemeinsame Mittagessen nach dem Yoga, mir bitte wegen der Tischreservierung eine Mail senden)

06.04.2019 Wildkräuter Smoothies & Kräuterwanderung in Düsseldorf 55 €: bis zum 08.03.19!

07.04.2019 Kochen mit Wildkräutern & Wanderung in Düsseldorf 55 € (beide Tage: 105 € bis 08.03!)
in D- Gerresheim mit Roswitha Bauder, Phyto- Therapeutin & Pflanzenkennerin aus der Schweiz.

05.05. Ein Tag der Achtsamkeit für MBSR Teilnehmende & MBSR Erfahrene ab 10.30 Uhr 20 €/65 €

18.05. - 25.05.19 Hormon Yoga & Verjüngung auf Korfu, Griechenland (Präventionskurs der GKK)

"Light of Corfu" Frühlingsevent 25.05. - 02.06.19 in Griechenland (Präventionskurs der GKK) 235 €

28.06. - 30.06.19 Yoga Fortgeschrittenen Seminar in Holland am Meer in Zandvoort, 10 Minuten vom Strand, in einer, vom Top Designer Osiris Hertman umgebauten Kirche, dem Lichthuis. Wir können dort, auf Wunsch, ayurvedisch bekocht werden! Yoga - Seminarpreis mit mir, Sylvia-Saida Arnolds: 155 € & 30 € (Beitrag zur Yogaraummiete) = 185 € Hinzu kommt die Unterkunft vor Ort und die Verpflegung - alles auf einem hohen Niveau. Wir werden am frühen Freitagnachmittag anreisen, um am Abend bereits 1,5 St. Yoga zu genießen!

21.09. - 22.09.19 Yoga Fortgeschrittenen Seminar in Holland in Katwijk aan Zee in den Dünen am Meer, auf dem "Kraftplatz, an dem die Wünsche in Erfüllung gehen". Hatha Yoga Seminarpreis für Samstag & Sonntag: 135 € Die Unterkunft bitte selbständig buchen, vielen Dank!

29.10. MBSR Kursbeginn Stressreduktion: 19.30 Uhr 340 €

& 24.11.19 Yoga Brunch von 10.00 - 12.00 Uhr im Roten Raum für einmalig: 22 €