

# Yoga in Lieli

Dynamischer Hatha-Yoga  
nach der Methode von  
B.K.S. Iyengar



Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Einstieg, wenn noch Plätze frei, nach Absprache möglich.

## KURSORT LEITUNG

Krav Maga Center, Bremgartenstrasse 5, 8966 Oberwil-Lieli  
Marlène Baumann, Dipl. Iyengar Yogalehrerin,  
[www.marlenebaumann.ch](http://www.marlenebaumann.ch)

## STUNDENPLAN

Dienstag **18.30-20.00 Uhr**

## PREISE

**Probelektion:** Fr. 30.00  
**Einzel-Lektion:** Fr. 36.00  
**Winterquartal:** Fr. 390.00 (8. Januar – 16. April 2019)

Den Yogakurs bitte am ersten Kurstag bar bezahlen.

## Daten:

Winterquartal 2019	Dienstag	
Januar	8./15./22./29.	
Februar	19./26.	5./12. Ferien
März	5./12./19./26.	
April	2./9./16.	24./30. Ferien

Das Frühlingsquartal beginnt voraussichtlich am 7. Mai 2019

## **Allgemeines:**

- Bitte erscheine ca. 15 Minuten vor Kursbeginn.
- Es wird empfohlen, ca. 2-3 Stunden vor dem Üben keine grosse Mahlzeit einzunehmen.
- Während dem Yoga üben ist es nicht nötig zu trinken. Es ist aber ratsam vor dem Kurs ein Glas Wasser zu sich zu nehmen. Getränke neben der Matte sind nicht erlaubt.
- Yoga wird barfuss praktiziert. Es hat neben dem Yogaraum eine Dusche um die Füsse zu waschen oder zu duschen.
- Yogamatten stelle ich zur Verfügung, eine eigene kann aber auch benützt werden. Sie sollte nicht zu dick sein und einen stabilen Stand ermöglichen.
- Die Kleidung sollte bequem sein. Ein T-Shirt, eine kurze, halblange oder lange Hose ist genau richtig. Eine lange Hose sollte nicht über die Knöchel reichen, damit die Füsse gut sichtbar sind.
- Ein kleines Handtuch, positive Gedanken und eine grosse Portion Begeisterung erhöhen den Übungserfolg. ☺

## **Konditionen:**

- Der Yogakurs (Quartal) ist am ersten Kurstag bar zu bezahlen.
- Probelektionen (Fr. 30.00) und Einzelstunden (Fr. 36.00) sind jeweils nach der Yogastunde bar zu bezahlen.
- Für versäumte Lektionen erfolgt keine Rückerstattung.
- Das Yoga-Abo ist persönlich und nicht übertragbar.
- Verpasste Lektionen verfallen mit dem Ablaufdatum des Kursblocks.
- Der Eintritt ist momentan jederzeit möglich.
- Preis- und Stundenplananpassungen sind jederzeit möglich.
- Der Kurs findet bei mind. 6 und max. 12 Teilnehmer/innen statt.
- Die Versicherung ist alleinige Sache der Kursteilnehmer, jede Haftung wird abgelehnt.
- Gerichtsstand ist Bremgarten.

Marlène Baumann, Oberwil-Lieli, 5. Januar 2019