



5 Tages Yoga Challenge 2021

Für Fitness, Stressreduzierung, Immunität

03.05..2021 - 07. 05.2021 - 5 Day Yoga Challenge 2021

Das ist der beste Weg, um körperlich und geistig fit zu werden, abzunehmen, eine schöne Figur zu bekommen und endlich etwas Gutes für die Haut zu tun.

Wählen Sie Ihre Programme

1. Morgen Yoga - Yoga Challenge Intensive
2. Abend Yoga - Yoga Challenge Intensive
3. Yoga Challenge Super Intensive - 2 Lektionen pro Tag - (Morgan + Abend)

ZEITPLAN

Montag

09:00 - 10:30 Power Yoga

18.30 - 20.00 Ashtanga Yoga

Dienstags

09:00 - 10:30 Ashtanga Yoga

18.30 - 20.00 Power Yoga

Mittwoch

09:00 - 10:30 Hatha Yoga

18.30 - 20.00 Vinayasa flow

Donnerstag

09:00 - 10:30 Vinayasa flow

18.30 - 20.00 Hatha Yoga

Freitag

09:00 – 10:30 Yin Yoga

18.30 - 20.00 Yin Yoga

Dieses Programm ist geeignet für Anfänger und fortgeschrittenen Yogis

Vorteile von Yoga Challenge

- Entwicklung von Flexibilität & Festigkeit
- Gewichtsverlust & Management
- Stressabbau
- Wiederherstellung des Gleichgewichts
- Verbessern Sie Ihr Immunsystem
- Vorstellung der verschiedenen Yoga-Stile.
- Finde heraus, welcher der richtige Stil für Dich ist.
- Mit Yoga Glühende Haut bekommen

Warum Yoga Challenge ?

- Erschwingliche Optionen für die meisten Budgets
- Motivation aus der Gruppenerfahrung gewinnen
- Inspiration und Unterstützung
-

Klassenpakete

Frühbucherrabatt 10% bis 27. April - 175 -1Lektion (Sparen 15)

1 Lektion – (Morgan) Pro Tag / 5 Tage = CHF 190

1 Lektion Pro Tag – (Abend) Gesamt -5 Tage (Programm) = CHF 190

2 Lektion (Morgan Und Abend)- Pro Tage /5 Tage = CHF 295 Sparen Sie CHF 85

Dieses Programm ist geeignet für Anfänger und fortgeschrittenen Yogis

VORBEREITEN FÜR DEN UNTERRICHT

- Deaktivieren Sie Ihre Telefonbenachrichtigungen
- Verwenden Sie eine Yogamatte
- Tragen Sie locker sitzende, athletische Kleidung
- Vermeiden Sie 3 Stunden vor dem Training zu essen
- Bringen Sie Ihre eigene Yoga-Matte

GESUNDHEIT & SICHERHEIT

Erkunden Sie sich bei einem vertrauenswürdigen Arzt, bevor Sie mit einer neuen Übungsroutine beginnen. Wenn Sie eine bestehende Erkrankung oder Verletzung haben, stellen Sie sicher, dass Ihr Arzt Yoga als Rehabilitationsprotokoll genehmigt. Ihre Gesundheit ist Ihre Verantwortung, bitte achten Sie auf Ihre Gesundheit und gehen Sie auf Nummer sicher.

Anmeldeformular

Yoga-Challenge

Studenteninfo, Nutzungsbedingungen & -vereinbarung

Ihr Name(Vollständiger Name) -----

Adresse: -----

Ort: _____ Zustand/Provinz: ----- Postleitzahl: _____

E-Mail: ----- Telefon-Nummer-----

(1) Haben Sie Verletzungen oder Erkrankungen / Medikamente, die ich kennen sollte?

(2) Was ist Ihr Hauptinteresse an Yoga heute? bitte ankreuzen

Verletzung überwinden ----- Gewichtsverlust-----

Flexibilität -----Kraft -----Stress abbauen

sonstiges -----

(3) Wenn dies gut geht, was würden Sie hoffen, wäre das Ergebnis unserer Praxis zusammen?

(4) Welche Sprache Sie für den Unterricht bevorzugen -

Englisch -----Deutsch -----bitte ankreuzen

(5) Bevorzugen Sie Direktunterricht oder Online-Unterricht

(6) Wählen Sie Ihre Programm

1. Morgen Yoga - Yoga Challenge Intensive -----

2. Abend Yoga - Yoga Challenge Intensive -----

3. Yoga Challenge Super Intensive - 2 Lektionen pro Tag - (Morgan + Abend) -----

(7) Wie haben Sie von uns erfahren, bitte ankreuzen

Wie haben Sie von uns erfahren online----- social media-----Streetview----- Walk by-----

ein Colleague hat uns empfohlen----- andere-----

Geschäftsbedingungen (Bitte lesen!)

Verkaufsabschluss. Gekaufte Kurse sind aus irgendeinem Grund nicht erstattungsfähig und nicht übertragbar.

__ Klassengrößenbeschränkung. Private Klassenpreise basierend auf Schüler +1 kostenlose Gäste (optional). Für jeden zusätzlichen Gast (nach +1) gibt es eine Gebühr von 25 USD pro Schüler und Klasse.

__ Start 03.05..2021 / Endzeit 07. 05.2021-. Der Unterricht ist für 60-minütige Blöcke vorgesehen. Wenn der Kurs aufgrund einer Verzögerung der Schüler verspätet beginnt oder der Unterricht von den Schülern unterbrochen wird, endet der Kurs weiterhin zum geplanten Zeitpunkt.

__ 48 Stunden Stornierung / Änderungsbedingungen (nach Programmbeginn keine Stornierung möglich) Der Unterricht kann kostenlos umgeplant werden, sofern wir mindestens 48 Stunden im Voraus informiert werden. Bei weniger als 48 Stunden wird der volle Betrag berechnet oder übertragen.

__ Haftungsverzicht. Die Studierenden übernehmen die volle Verantwortung für ihre eigene Gesundheit und alle Krankheiten oder Verletzungen, die auftreten können. Die Teilnehmenden

ADISHIV YOGA TEACHER TRAINING AND YOGA THERAPY CENTER

können und werden keine Ausbilder oder Arbeitgeber oder verbundene Unternehmen im Falle eines Unfalls oder einer Krankheit während der Praxis verantwortlich machen.

Ich habe die Bedingungen von Yoga-Kursen gelesen und verstehe, wie oben beschrieben.

Unterschrift: _____ Datum: _____