

Centered Yoga ESSEN • Christiane Busch



Programm 1. Halbjahr 2017						
Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr	Stufe	
1 a	montags	17.30-19.00	02.01. - 13.03. / 11 x	145 €	Einsteiger/Aufbau	
1 b			20.03. - 12.06. / 11 x	145 €		
2.a		19.30-21.00	s.o.		Anfänger/Aufbau	
2 b						
3 a	mittwochs	10.00-11.30	04.01. - 15.03. / 11 x	145 €	Yoga für Jeden	
3 b			22.03. - 14.06. / 11 x	145 €		
4 a		17.30-19.00	s.o.		Aufbau/Fortgeschrittene mit Kopf-/Schulterstand	
4 b						
5		19.30-20.30	s.o.		Yoga-Einführungskurs 4 x à 60 Min. 40 € - findet statt bei Bedarf	

Kein Unterricht / Ferien Yogaschule

Rosenmontag 27.2. bitte ausweichen auf Mi 01.03., 17.30 + 19.30 h, **Ostern:** 10.-22.4./2 Wo, **Pfingstmontag** 05.6. ausweichen auf Mi 07.06., **Mo 1.5.** ausweichen auf Mi 3.5. **Sommer:** 24.07.-12.8., Sommer-Yoga in den Schulferien NRW am 19.7., 16.8., 23.8., um 17.30 h, ausweichen auf Mo + Mi 10.00 h

Gebühren

Zahlung je Kurs siehe oben (4 x im Jahr)

Zehnerkarte: 150 € (3 Mon. Gültigkeit), Drop-In / 1 x Teilnahme: 17 €

Yoga-Jahres-Abo: monatlich 45 €: 1x/Woche und 2x/Woche 60 €. = weniger als 1/12 der ges. Jahresgebühr

Die einmalige **Anmeldung** mit Unterrichtsvertrag sichert den Platz auch für die Folgekurse.

Kündigung: bis 2 Wochen vor Kurs-Ablauf bitte schriftlich (Mail) oder persönliche Mitteilung.

Meditation und Yoga sonntags 11.00 - 13.30 h: 22.1., 19.2., 19.3., 21.5., 18.6., 25 € (Kursteilnehmer 20 €)

22.1.: Yoga-Flow + Stehhaltungen im Detail, **19.2.:** Vorbeugen im Sitzen und Stehen, **19.03.:** Rückbeugen und Drehhaltungen, **21.5.:** Yoga und Regeneration im Alltag, **18.6.:** Kraft und Ausgleich, bitte mit Anmeldung, siehe Sonderinfo auf Anfrage

Einmal im Monat ein stiller Sonntag mit wechselnden Themen ist eine sehr gute Ergänzung zu den fortlaufenden wöchentlichen Kursen. Ausführliche Meditation mit Einführung und Anleitung. Das wechselnde Yoga-Programm unterstützt die innere und äußere Haltung in der Meditation.

Yoga zum ersten Mal? Beginnen Sie mit einer unverbindlichen Kursteilnahme nach telefonischer Absprache. (Gebühr: 10 €.). Der Einstieg ist jederzeit möglich, Zahlung ab Kurs-Einstieg anteilig. Auch eine zweite Probestunde in **anderer** Klasse ist möglich.

Ermäßigung in Absprache auf die Kursgebühr für Schüler, Studenten, Arbeitslose 10 %.

Versäumte Stunden können in Absprache nachgeholt werden in parallel laufenden Kursen innerhalb des Quartals

Privatstunden/Coaching dienstags/mittwochs in Absprache zur Entwicklung eines individuellen Programms, das alle persönlichen und gesundheitlichen Aspekte berücksichtigt (60 Minuten 50 €)

CENTERED YOGA ESSEN, 45130 Essen-Rüttenscheid, Brigittastrasse 21a (Parken im Innenhof)

Leitung: Christiane Busch, Yogalehrerin BDY/EYU und Diplom Dona Holleman/Italien

Telefon 0201 – 42 02 08, www.yogastudio-essen.de, yogacb@web.de