

YOGA INN
...find your inner balance

TEILNAHMEVERTRAG 2026

zwischen

YOGA INN
vertreten durch Angela Brüggemann

Unterrichtsort:
CJD – Groß Schwaßer Weg 11
18057 Rostock

und

1. TEILNEHMERANGABEN

Vorname, Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

E-Mail:@.....

Handy:

Krankenkasse:

2. VERTRAGSLAUFZEITEN UND TARIFE

Alle Preise enthalten die derzeit gültige Umsatzsteuer von 19%.

PRÄSENZ/ LIVE

1 x Yoga im Kurs (Drop-in)	22 €	
5er CARD gültig 5 Wochen	100 €	
10er CARD gültig 11 Wochen		197 €
Präventionskurs 8 Termine	185 €	

Datum und Uhrzeit des Kursbeginns:

Allgemeines:

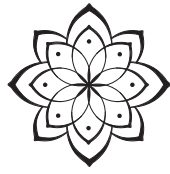
- a) Eine Kurseinheit dauert 60 Minuten.
- b) Die Entrichtung der Kursgebühr erfolgt generell ausschließlich Barzahlung oder Überweisung VOR KURSBEGINN.
- c) Besonderheiten zu Bezahlung, Verhalten bei Krankheit siehe beiliegende AGB.

3. BESTÄTIGUNG DURCH UNTERSCHRIFT

Hiermit bestätige ich meine verbindliche Anmeldung, meine daraus entstehenden Verbindlichkeiten und die Kenntnis der AGB sowie das Einverständnis mit diesen und deren Anerkennung.

Rostock,

.....
Unterschrift Teilnehmender YOGA INN
Die Hinweise für Yogaübende (rückseitig) habe ich gelesen.



YOGA INN

...find your inner balance

HERZLICH WILLKOMMEN

Damit du deine Yogapraxis entspannt genießen und bestmöglich von den Übungen profitieren kannst, beachte bitte folgende Hinweise:

Zum Kursstart

- Bitte bringe deine eigene Yogamatte mit.
- Trage bequeme Kleidung, in der du dich frei bewegen kannst. Du kannst barfuß üben oder warme Socken tragen.
- Schmuck, Gürtel oder Uhren dürfen gern für die Dauer der Stunde abgelegt werden.
- Für die Entspannung am Ende der Stunde kannst du dir bei Bedarf ein Handtuch oder eine leichte Decke mitbringen.
- Bitte verzichte möglichst auf starkes Parfum oder intensive Düfte. Viele Menschen nehmen Gerüche während der Praxis besonders sensibel wahr.

Vor der Yogastunde

- Die letzte größere Mahlzeit sollte idealerweise zwei bis drei Stunden zurückliegen.
- Höre auf die Signale deines Körpers. Yoga darf fordern, sollte jedoch niemals überfordern.
- Übe aufmerksam, respektiere deine persönlichen Grenzen und verzichte auf Bewegungen, die Schmerzen verursachen.
- Der Atem begleitet dich durch die gesamte Praxis. Er darf ruhig, gleichmäßig und natürlich fließen.

Gesundheitliche Hinweise

Bitte informiere die Kursleitung vor Beginn über gesundheitliche Besonderheiten, Beschwerden, Verletzungen, Operationen, Schwangerschaft oder andere Einschränkungen, die für die Yogapraxis relevant sein könnten. In bestimmten Situationen können einzelne Übungen angepasst oder durch geeignete Alternativen ersetzt werden. Dies betrifft beispielsweise:

- Bluthochdruck
- Augen- oder Innenohrerkrankungen
- Bandscheiben- oder Rückenbeschwerden
- Akute orthopädische Beschwerden
- Durchblutungsstörungen
- Schwangerschaft
- Sonstige gesundheitliche Einschränkungen

Bei Unsicherheiten wird empfohlen, vor Kursbeginn ärztlichen Rat einzuholen.

Gemeinsam achtsam üben

Yoga ist kein Leistungswettbewerb. Jede Praxis darf sich anders anfühlen.

Die Kursleitung begleitet dich gern individuell und zeigt bei Bedarf alternative Übungen auf, damit du sicher und mit Freude praktizieren kannst.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Beweglichkeit, Entspannung und innerer Balance zu begleiten.

Angela Brüggemann YOGA INN Rostock – find your inner balance