



Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin
Trauma | Bindung | Resilienz

Anmeldung

Yin-Yoga 1. Halbjahr 2020

Yin- Yoga ist eine sehr sanfte Form des Yoga und besonders dafür geeignet dem Stress des Alltags und unseren täglichen Verpflichtungen einen Ausgleich zu geben. Dabei kommt es nicht darauf an die Übungen besonders intensiv zu machen oder zu „perfektionieren“. Die Dosierung der Intensität wird bei jedem neuen Einlassen auf die Yin-Praxis neu erfahren und erlebt. Die verschiedenen Asanas (Körperübungen) werden dabei besonders lange gehalten und dabei von ruhigen und gleichmäßigen Atemzügen begleitet.

„Yin-Yoga ist die Liebe zu uns selbst“. Durch das Verweilen in den einzelnen Positionen tauchen wir in die tieferliegenden Bindegewebszüge, die Faszien ein. Verklebungen und Blockierungen im Gewebe können sich so sanft und anhaltend lösen. Dadurch können wir ganz ohne Anstrengung zunehmend beweglicher werden und die Muskeln bauen sich bis in die tiefen Schichten auf.

Die Yin-Yoga-Praxis ermöglicht uns eine angenehme körperliche und mentale Entspannung und ist auch für ältere Menschen, Menschen mit Bewegungs- oder anderen Einschränkungen, sowie bei Schmerzsyndromen geeignet.

Sollte es Einschränkungen geben sprechen sie mich bitte vor Kursbeginn an.

Mitzubringen sind: Yoga-Matte, 2 Wolldecken, 1 Handtuch und 1 Kissen

Termine 1. Halbjahr 2020

Kurs I/ 2020 am 07., 14. & 28. Jan., 04., 11., 18. & 25. Feb., 03., 10., 17. & 24. Mär

Kurs II/2020 am 21. & 28. Apr., 12. & 26. Mai, 02., 09., 16. & 23. Juni

Seminarzeiten

Jeweils Dienstag 9 – 10.30 h & 11 – 12.30 h

Veranstaltungsort

„Lebensraum“
Österstr. 39
25704 Meldorf

Anmeldung & Leitung:

Praxis für Systemische Therapie & Naturheilkunde
Kim Saskia Heckens
Österstr. 39, 25704 Meldorf
Tel. 04832 / 978 80 80

E-Mail: info@naturheilpraxis-heckens.de



Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin
Trauma | Bindung | Resilienz

Anmeldung

Yin-Yoga 1. Halbjahr 2020

- Datum** Kurs I/2020 ab 07. Januar – 24. März 2020
 Kurs II/2020 ab 21. April – 23. Juni 2019
- Seminarzeiten** 9 – 10.30 h 11 -12. 30 h
- Ort** „Lebensraum“, Österstr. 39, 25704 Meldorf
- Kosten** Kurs I/2020 – 11 x je 15 € = 165 € zu zahlen bei Kursbeginn
 Kurs II/2020 – 8 x je 15 € = 120 € zu zahlen bei Kursbeginn

Name _____

Straße _____

PLZ, Wohnort _____

Beruf _____

Telefon _____

E-Mail _____

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

Teilnahmebedingungen & Datenschutzerklärungen

Anmeldung bitte schriftlich an oben stehende Adresse bis spätestens 1 Woche im Voraus. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig. Die Anmeldung ist erst verbindlich bei bestätigung durch die Seminarleitung. Etwa 7 Tage vor dem Seminar erhalten Sie eine E-Mail, in der nähere Information zum Seminarablauf und eine Anfahrtsskizze beigefügt sind.

Sie können Ihre Teilnahme bis 7 Tage vor Beginn ohne Kosten absagen. Bei Rücktritt bis weniger als 7 Tagen vor dem Seminar wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 100 % des Rechnungsendbetrages einbehalten.

Wir behalten uns das Recht vor, aus zwingenden Gründen, z.B. Krankheit des Referenten, das Seminar ohne Fristeinholung abzusagen.

Die Teilnehmer werden in einem solchen Fall umgehend benachrichtigt und geleistete Zahlungen unverzüglich zurückerstattet.

Weiterführende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Datenschutzerklärungen: Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung verwendet, z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen. Durch die Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer mit der Be- und Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten zu den oben genannten Zwecken einverstanden. Durch die Anmeldung wird der Versendung unseres Newsletters an die angegebene E-Mail Adresse zugestimmt. Die Abbestellung des Newsletters kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

Haftung: Das Seminar dient der Selbsterfahrung und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Es ersetzt in keiner Weise notwendige ärztliche oder andere therapeutische Hilfe. Jeder Teilnehmer ist während des Seminars für das, was er tut, bekommt, gibt und erfährt, selbst verantwortlich.

Unterschrift _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahmebedingungen & Datenschutzerklärungen gelesen habe und sie akzeptiere. Meine Anmeldung ist erst verbindlich nach Bestätigung durch die Seminarleitung.