

Dr. Ebby \,/, Yoga + Coach

Dr. Gerhard (Ebby) Kudielka
Ramholzer Straße 2 \,/, 36381 Schlüchtern
06664 2698841 \,/, mobil: 0151 58121269 \,/, gerhard.kudielka@web.de

Kurzer Überblick

Welcher Yoga wird praktiziert?

Ziel einer jeden Yoga-Praxis ist es, Körper und Geist zur Ruhe und in Einklang zu bringen.

Mein Schwerpunkt liegt auf Ashtanga-Yoga; hier geht es vor allem um die kontinuierliche Körperbewegung in Verbindung mit dem Atem (**Vinyasa**), also die Synchronisation von Atmung und Bewegung. Ashtanga kann daher als eine atemgeführte, dynamische Meditation bezeichnet werden.

Natürlich betrachten wir die einzelnen Haltungen (**Asanas**) auch im Detail, damit Du sie korrekt ausführen und *Deine* individuelle Form finden und erfahren kannst; hier steht Dein inneres ErLEBEN im Mittelpunkt, nicht die äußere Erscheinung.

Weiterhin bringe ich auch **therapeutische Sequenzen** (Nacken, Schulter, Hüfte, Knie etc.) ein, die die einzelnen Körperregionen gezielt ansprechen.

Wann findet Unterricht statt?

Mittwochs 17:15 – 18:30

Wie oft findet Unterricht statt?

Der Unterricht findet in der Regel wöchentlich statt. Grundsätzlich können wir von meiner Seite unabhängig von Schulferien, Feiertagen etc. planen. Da ich im Kuckucksnest tätig bin, und wir vereinzelt auch unter der Woche Gäste haben, kann in diesen Wochen kein Unterricht stattfinden. Daher möchte ich gerne eine WhatsApp-Gruppe einrichten, damit wir uns jederzeit kurzfristig und unkompliziert abstimmen können.

Was kostet der Spaß?

Im ersten Schritt biete ich einen 10er-Block an, in dem die Stunden aufeinander aufbauen. Zum Kennlernen gibt es natürlich eine Stunde zum kostenlosen Reinschnuppern.

Wenn Dir das Schnuppern Spaß gemacht hat geht es zu folgenden Konditionen weiter:

Preise:	1er Karte (Drop In)	€ 15,-
	5er Karte	€ 70,-
	10er Karte	€ 130,-

Yogamatte

Wenn Du eine Yogamatte hast, bringe sie bitte mit und wenn Du keine hast gib mir bitte Bescheid.

In jedem Fall macht es Sinn, im Vorfeld (vor der Schnupperstunde) kurz miteinander zu telefonieren und ein paar Worte miteinander zu wechseln!

Dr.Ebby \,/, Yoga + Coach

Und hier noch einige

Anhaltspunkte zum gemeinsamen Üben

Bitte sei respektvoll und verhalte dich im Yogaraum achtsam und leise.
Der Unterricht ist im Allgemeinen auf gesunde Teilnehmer ausgerichtet.
Übe sanft – Kraft und Beweglichkeit kommen mit regelmäßiger Übung.
Vergleiche nicht! Bleib bei dir – was dir gut tut. Und spüre Deine Schönheit.

Hab´ Spaß!

*Spüre deinen Körper wie ein unbekanntes Land,
das du gerne und voll Freude erforschen willst. Lerne seine besondere „Kultur“ kennen,
seine Gewohnheiten, seine Art, sich zu verhalten.*

Verletze keinen einzigen Teil seines Landes, sondern schenke ihm Liebe, Genuss und Respekt.

Yoga des Yogananda, J. Jaerschky

Dr.Ebby \,/, Yoga + Coach

Dr. Gerhard (Ebby) Kudielka
Ramholzer Straße 2 \,/, 36381 Schlüchtern

06664 2698841 \,/, mobil: 0151 58121269 \,/, gerhard.kudielka@web.de

Liebe Teilnehmende,

ich bitte um Verständnis dafür, dass auch die formellen Angelegenheiten ihre Ordnung haben müssen. Daher bitte ich um Kenntnisnahme und Unterzeichnung folgender Mitteilungen,

VIELEN DANK:

Bitte nimm zur Kenntnis:

Yogamatte: Bitte bringe Deine eigene Yogamatte mit. Wenn Du keine eigene Matte hast, kann ich gerne eine Leihmatte zur Verfügung stellen. Ich bitte jedoch im Interesse aller darum, eine eigene Matte anzuschaffen. Bitte reinige die Matte nach der Stunde mit Desinfektions spray.

Haftung: Der Unterricht ist im Allgemeinen auf gesunde Teilnehmer*Innen ausgerichtet.

Die Kurs-Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Der Yogalehrer haftet nicht für durch Eigenverschulden verursachte Schäden und/oder Verletzungen.

Bei bestehenden Vorerkrankungen ist die Teilnahme grundsätzlich nur mit ausdrücklicher Genehmigung des behandelnden Arztes zulässig. Vorerkrankungen und Beschwerden sind dem Yogalehrer vor der ersten Unterrichtseinheit mitzuteilen; dieser entscheidet letztlich über die Teilnahme.

Datenschutz: Dr.Ebby ist berechtigt, Deine Daten einzutragen und zu hinterlegen. Diese werden *nicht* an Dritte weitergeleitet und dienen ausschließlich internen Zwecken (Anschreiben, Kursänderungen etc.).

Name, Vorname

Ort, Datum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon / Mobil-Nr.

VIELEN DANK für Dein Vertrauen, ich freue mich auf gemeinsam bereicherndes Yoga!

*Die Haltungen sind ein Prozess schrittweiser Entdeckung der Potenziale des Körpers.
Stelle sie dir vor wie eine Abenteuerreise in die Achtsamkeit.*

Swami Kriyananda (Yoga des Yogananda, J. Jaerschky)