

Yoga in Dortmund-Asseln



Yoga

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit mit dem eigenen Körper sowie die eigenen Grenzen erkennen und respektieren stehen im Mittelpunkt der Kurse. In einer Yogastunde werden die Haltungen so ausgeführt, dass sich der Körper wohl und angenehm anfühlt. Der Atem darf frei und natürlich fließen. Yoga verbindet die körperliche, emotionale und geistige Ebene.

Yoga sanft eignet sich besonders für Senioren und Menschen mit Handicap / mit körperlichen Einschränkungen.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, daher ist eine Anmeldung erforderlich.

Termine

Montag	18:30 Uhr Yoga
Dienstag	19:00 Uhr OnlineYoga
Mittwoch	18:00 Uhr und 20:00 Uhr Yoga
Donnerstag	19:00 Uhr Yoga
Freitag	17:30 Uhr Yoga sanft

Preise

Yogastunde 75 Minuten Euro 12,-

OnlineYogastunde 60 Minuten Euro 10,-

Einzelstunde 45 Minuten Euro 30,-

Online-Einzelstunde: 30 Minuten Euro 20,-

FaszienYoga ca. 2 Stunden Euro 30,-

Workshop Ruhe und Gelassenheit, ca. 2,5 Stunden Euro 30,-

Information und Anmeldung

Andrea Buhla

Asselner Hellweg 132 (Eingang rechts neben Sparkasseneingang)

44319 Dortmund - Asseln

Tel: 0170 – 4860524 (Bitte nutze die Mailbox)

Mail: info@Andrea-Buhla.de

Internet: www.Andrea-Buhla.de

Ausbildungen

Gesund Yoga üben (Gül Ruijter, Von der Matte ins Leben 2025)

OMY-Fortbildung (Yoga hilft e.V. 2024)

Lösungsorientiertes Kurzzeitcoaching (LOKC ®) (Sabine Asgodom, 2024)

FaszienYoga (Amiena Zylla, 2020)

Advanced Anatomie (Beate Meyer, 2017/ 2018/ 2019)

Yoga-Ayurveda-Therapie (Europäische Akademie für Ayurveda, 2016-2017)

ThaiYoga - Bodywork (Tobias Frank, 2015 u. 2016)

Yoga (Weg der Mitte, 2010-2015)

Gemäß § 19 UStG enthalten die ausgewiesenen Beträge keine Umsatzsteuer.

Yoga in Dortmund-Asseln



Anmeldung

- Yogastunde
- Einzelstunde
- Yoga-Wochenende
- Workshop

Vorname, Nachname:.....

Geboren am:.....

Straße, Nr.:.....

PLZ, Wohnort:.....

Telefon Mobil:.....

E-Mail:

Zahlungsweise:

- Ich zahle bar in Sparente.
- Ich zahle per Überweisung.
- Ich kaufe eine 10er-Karte.

Falls Du an einer Yogastunde/ Einzelstunde/ am Workshop nicht teilnehmen kannst, bitte ich Dich, bis 24 Stunden vorher abzusagen. Bei nicht rechtzeitiger Absage muss zukünftig die Yogastunde / Einzelstunde/ der Workshop bezahlt werden.

Ich bin damit einverstanden, dass mich Andrea Buhla zu Yoga-Angeboten und zu den Terminen sowie zu freien Yogamatten kontaktieren kann:

- Telefon
- SMS
- Threema (z. Zt. einmalige Kosten für das Laden der App)
- E-Mail

Diese Einwilligung kann ich ohne Angaben von Gründen jederzeit widerrufen. Der Widerruf kann formlos erfolgen - per Telefon, SMS, Messenger oder E-Mail.

Ich habe die Hinweise „Zeit für Dich“ gelesen und erkenne die AGB an. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Diese Angaben werden für die Abwicklung des Vertrages benötigt. Die Daten werden vertraulich behandelt und nur zum Zwecke der Vorbereitung, Durchführung und Abrechnung des Kurses verwendet. Die Daten werden gemäß der EU-DSGVO und des BDSG neu gespeichert und nach Beendigung des Yogakurses gelöscht.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Korrektheit der Angaben und willige ein, dass diese Angaben zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses genutzt werden dürfen.

Datum und Unterschrift.....

Yoga in Dortmund-Asseln



Damit du Zeit für dich genießen kannst, komme möglichst ohne Hektik an, ziehe dich in Ruhe um und trinke eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser.

Bitte bringe deine Yogamatte oder ein großes Handtuch/ Laken (Größe ca. 61 x 200 cm) mit. Trage bequeme Sportkleidung, in der du dich wohl fühlst und in der du dich gut bewegen kannst. Bei den verschiedenen Körperhaltungen kann es dir warm werden, gegen Ende der Stunde in der Entspannungsphase kühlt der Körper leicht aus. Es macht also Sinn auch an ein wärmeres „Drüber“ und ggf. an dicke Socken zu denken.

Deine letzte große Mahlzeit sollte ungefähr zwei Stunden her sein, damit du während Zeit für dich keine Einschränkungen durch einen vollen Magen hast. In der Zeit für dich möchtest du zur Ruhe kommen, daher solltest du anregende Getränke vorher vermeiden.

Während der Zeit für dich stehst du und dein eigener Körper im Mittelpunkt der Stunde. Wenn Übungen oder Haltungen angesagt werden, spüre in deinen Körper und mache das, was geht. Sollten aufgrund Knie-, Schulter- oder anderen Problemen eine Übung oder Haltung nicht angenehm ausgeführt werden können, gebe mir ein Zeichen, damit ich dir Alternativen zeigen oder sagen kann. Was der Körper problemlos und angenehm ausführen kann, darf er tun. Respektiere deine Grenzen! Gehe freundlich und liebevoll mit dir und deinem Körper um. Probiere es einfach aus und schaue, was es mit dir macht.

In folgenden Fällen ist besondere Achtsamkeit wichtig:

- Bluthochdruck / andere Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems
- Einschränkungen des Bewegungsapparats (Hüfte, Knie, Schulter, künstliche Gelenke, Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Bandscheibenvorfall, Arthritis, Arthrose)
- Diabetes
- Durchblutungsstörungen, Thrombose, Krampfadern, Gefäßerkrankungen, Bluterkrankheit
- Entzündungen im Bauchraum/ Unterleib (z.B. Leistenbruch o.ä.)
- Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma)
- Schilddrüsenerkrankung
- Operationen in den letzten drei Monaten
- Schlaganfall
- Schwangerschaft
- Osteoporose
- Rheuma
- zurzeit eingenommene Medikamente
- Sonstige.....

Bitte sprich mit deinem Arzt ab, inwieweit Yoga gut für dich ist und welche Übungen dir gut tun und welche du meiden solltest. **Bitte informiere mich vor der Stunde über Beschwerden oder eine Schwangerschaft.** Selbstverständlich stehe ich dir für alle deine Fragen und Hinweise gerne zur Verfügung.

Meine Wünsche / Ziele:

- mehr Kraft
- mehr Beweglichkeit, vor allem _____
- Stress reduzieren
- mehr Ruhe und Gelassenheit
- sonstiges: _____