

# Yoga and Run

Laufen aus Ihrer Mitte mit Körpergefühl

Dynamisches Yoga im Fluss Ihres Atems

Vorträge über folgende Themen:  
Ernährung, Bewegung, Yogaphilosophie, Mentales

## Termin

20.04.12 Begrüßung um 9:00 Uhr - 22.04.12 Verabschiedung um 16:00 Uhr

## Was erwartet Sie?

- ♥ Sie lernen eine entspannte und leichte Lauftechnik kennen und anwenden, mit spielerischen Übungen und Körperwahrnehmung.  
Die Laufeinheiten sind auch für Anfänger gedacht. Es geht nicht um Leistung, sondern um Spaß und Körpergefühl.
- ♥ Durch Übungen aus dem Yoga tanken Sie Energie. Ihre Muskeln werden flexibler und stärker. Die Übungen sind auf das Laufen abgestimmt.
- ♥ Durch Entspannungsübungen (Atem- und Tiefenentspannung) lernen Sie los zulassen und Ihren inneren Dialog zu stoppen.
- ♥ Um eine Basis zu schaffen, den Körper verstehen und lieben zu lernen, braucht es Hintergrundwissen:
  - Bewusste Atmung und Entspannung
  - Die Kraft der Gedanken
  - Vitale Ernährung für mehr Power und gute Laune
  - Wie funktioniert der Muskel und wie pflegt man ihn richtig?

## **Der Kurspreis**

Kursgebühr : 430,00 €  
Kursgebühr für Frühbucher: 400,00 € bei Anmeldung bis 23.03.2012

Zahlbar bis spätestens 30 Tage vor Kursbeginn. Der Kurs ist bei einigen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention anerkannt. Eventuelle Teilkostenrückerstattung ist also möglich.

## **In der Kursgebühr sind enthalten:**

Seminarunterlagen  
Trainingsprogramme für Zuhause  
leichtes Mittagessen: Eiweiß-Shake und Obst

## **Wo werden Sie Energie tanken?**

In der Narada Yogaschule, Äußere Bruckerstr. 51, 91052 Erlangen.  
Im Art-Hotel Erlangen, Äußere Bruckerstr. 90, 91052 Erlangen ([www.art-hotel-erlangen.de](http://www.art-hotel-erlangen.de))  
sind Zimmer mit Frühstück buchbar.  
55,00 € Einzelzimmer + Frühstück,  
72,00 € Doppelzimmer + Frühstück  
**Für eine Zimmerbuchung wenden Sie sich per Email an mich.** (Kontakt siehe unten)  
Geben Sie bitte hierzu den Anreise- und Abreisetermin an.

## **Wie melden Sie sich zum Kurs an?**

Sie finden auf den nächsten Seiten eine Anmeldung, die Sie unterschrieben an die angegebene Adresse (siehe Anmeldeformular) per Post senden oder faxen.  
Sie erhalten umgehend eine Teilnahmebestätigung und eine Rechnung über den Kurspreis.  
Der Kurs ist von einigen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt (Bitte vorher abklären, da jede Krankenkasse eigene Regelungen hat).

## **Fragen zu den "Yoga and Run" Tagen?**

Melden Sie sich bei mir.

Frau Holle Bartosch  
Sportwissenschaftlerin  
Yogalehrerin  
Mobil: 0160 98974809  
E-Mail: [HBartosch@strunz.com](mailto:HBartosch@strunz.com)

## Fragebogen (bitte leserlich schreiben)

Je sorgfältiger Sie die Fragen im Vorfeld beantworten, desto besser können wir auf Sie eingehen und Sie einschätzen.

**Nachname, Vorname:**

---

### Bitte Zutreffendes ankreuzen:

Ich laufe  Ich laufe noch nicht

Ich mache Yoga  Ich mache noch kein Yoga

Ich bin Anfänger

---

### Bitte beantworten Sie folgende Fragen sorgfältig!

Wie oft und wie lange laufen Sie?

Wie beurteilen Sie Ihren Fitnesslevel?

gut  befriedigend  mangelhaft

Haben Sie Probleme mit Lenden-, Brust- oder Halswirbelsäule? Wenn ja, welche?

Haben Sie Probleme mit anderen Gelenken (Sprunggelenke, Knie, Hüfte, Schultern, Ellebogen, Handgelenke)?

Haben Sie chronische Krankheiten oder Verletzungen, von denen wir wissen sollten?

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, für was und welche?

Welche Sportarten betreiben Sie noch?

Alter: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_

# Anmeldung

## So melden Sie sich an

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und schicken Sie sie per Post oder Fax an die nebenstehende Adresse. Sie erhalten umgehend eine Teilnahmebestätigung und eine Rechnung über den Kurspreis.

## Bei Stornierungen

Bei einem Rücktritt bis 30 Tage vor der Veranstaltung erstatten wir 100% der Kursgebühr. Bis 7 Tage vor der Veranstaltung erstatten wir 50% der Kursgebühr. Danach, bzw. bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die gesamte Kursgebühr einbehalten. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers durch eine Ersatzperson möglich. Bitte nehmen Sie Ihre Abmeldung schriftlich per Fax, Post oder Email vor.

## Rücktritt des Veranstalters

Wir behalten uns vor, den Kurs aus dringenden Gründen (z.B. Krankheit, Unfall der Trainer) abzusagen. In diesen Fällen wird Ihnen selbstverständlich der volle Rechnungsbetrag der Kursgebühr zurück erstattet.

## Preis:

Kursgebühr: 430,00 €

Kursgebühr für Frühbucher: 400,00 € (bis 23.03.2012)

## Beschränkung der Haftung

Wir gehen davon aus, dass Sie sich in einem guten Gesundheitszustand befinden, so dass Sie Sport ohne Risiko betreiben können.

Eine sportärztliche Untersuchung wird angeraten.

Sie sind einverstanden, dass Sie sich im Rahmen der "Yoga and Run" Tage auf eigenes Risiko bewegen. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir hierbei keinerlei Haftung für Gesundheitsrisiken übernehmen können.

Der Veranstalter und seine Erfüllungsgehilfen haften nur für grob fahrlässige und vorsätzlich verschuldete Vertragsverletzungen.

Anmeldung per Fax an: **09171 843521**

Anmeldung per Post an: **Strunz GmbH  
Allersberger Str. 54  
91154 Roth**

Der Termin: **20.04.12 – 22.04.12**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

## zweite Person

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Mit der Anmeldung werden die nebenstehenden Teilnahmebedingungen anerkannt.

Datum, Unterschrift:

\_\_\_\_\_