

✨ Yoga Regeln für mehr Balance und Ruhe in deinem Alltag ✨

🙏 Leere deinen Magen und deinen Kopf

Vor deiner Yoga-Session solltest du ca. 2-3 Stunden nichts mehr Grosses gegessen haben, damit dein Körper sich voll auf die Übungen konzentrieren kann.

Wenn dein Kreislauf aber vor der Bewegung etwas braucht, unterstütze ihn mit einer Kleinigkeit.

👣 Barfuß ist am besten

Yoga wird barfuß praktiziert, damit du den besten Halt hast. Für die Entspannung am Ende kannst du aber gerne kuschelige Socken und eine warme Jacke anziehen.



🕒 Pünktlichkeit ist alles

Komm bitte mindestens 5 Minuten vor deiner Lektion, um dich anzumelden und in Ruhe anzukommen. 🙏

📵 Handy aus, Welt aus

Während der Stunde schalten wir alle ab – auch die Handys. Es ist deine kleine Auszeit von der Welt. 🌍🙏

👁️ Ganz bei dir

Schließe während der Yoga-Stunde die Augen und schweige – so kannst du dich vollkommen auf dich und deine Praxis konzentrieren. ✨

💪 Sei geduldig mit dir selbst

Dein Körper braucht Zeit, sich zu entwickeln. Akzeptiere deine Grenzen und hab Geduld mit dir. Regelmäßige Praxis bringt Fortschritt, Schritt für Schritt. 💖

🦋 Übe für DICH!

Vergleiche dich nicht mit anderen – du musst niemandem etwas beweisen. Jeder hat seine eigene Yoga-Reise. 🌿

🗣️ Kommunikation ist der Schlüssel

Hast du körperliche Einschränkungen? Lass mich das vor der Stunde wissen, damit ich die Übungen für dich anpassen kann. 🌸

👐 Sanfte Berührungen

Ich setze manchmal leichte Berührungen ein, um dich zu unterstützen. Wenn du das nicht möchtest, sag einfach Bescheid. 💖

Allgemeine Geschäftsbedingungen für Yoga mit Nina Klauser

Anmeldung leicht gemacht

Bitte melde dich vor der Yogastunde per E-Mail (kontakt@ninaklauser.ch) oder über <https://www.satnamstudio.ch/stundenplan-yoga/> an, damit ich weiss, wer dabei ist und alles für dich vorbereiten kann. Falls doch etwas dazwischenkommt, gib mir bitte mindestens 1 Stunde vorher Bescheid – ansonsten wird die Stunde berechnet.

Abonnements sind persönlich und nicht übertragbar. Sie können nicht gekündigt werden, und bezahlte, aber nicht genutzte Stunden verfallen nach der Gültigkeitsdauer. Also nutze deine Yoga-Zeit gut!

Für das Schwangerschaftsyoga gilt: noch offenen Stunden können bis 1 Jahr nach der Geburt noch besucht werden.

Bezahlung: Dein Abo bezahlst du bequem per Überweisung oder per Twint.

Für Überweisungen:

Zürcher Kantonalbank

Nina Klauser

IBAN: CH12 0070 0114 9019 6688 4

Für Twint:

078 716 19 29

Nina Klauser

Bitte bei beiden Bezahlarten: Name und gewünschte Art des Abos angeben

Unterbrechungen: Bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft kannst du dein Abo unterbrechen. Bitte reiche ein ärztliches Attest ein und informiere mich schriftlich per Mail.

Änderungen: Es kann zu Änderungen im Stundenplan kommen – bitte hab Verständnis, dass es dadurch keine Rückerstattungen gibt.

Haftung: Deine Gesundheit steht an erster Stelle! Bitte informiere deinen Lehrer über körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Probleme. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, und du bist selbst für deine Versicherung zuständig.