



carrusel e.V.
Kanalstr. 20
53175 Bonn

Telefon: 0228 3078770
E-Mail: kita@carrusel.de
Internet: www.carrusel.de

Yogakurse in Bonn

Wir bieten Yogakurse an, die sowohl für Anfänger als auch für Leute mit Übungserfahrung geeignet sind. Die Übungspraxis bietet immer die Möglichkeit, die jeweiligen Übungen durch Variationen den persönlichen Voraussetzungen jedes Einzelnen anzupassen und dabei in Intensität und Schwierigkeitsgrad der Übungen weiter voranzuschreiten, soweit dies gewünscht ist. Die Yogakurse finden in den Räumlichkeiten der KiTa carrusel, Kanalstr. 20, 53175 Bonn statt.

Erwachsene Donnerstag

Erster Kurstermin: Dienstag, 08.01.2019, 19:30 – 20:30
Letzter Kurstermin: Dienstag, 09.07.2019, 19:30 – 20:30
Lehrerin: Pilar Olea
Kosten: 149,5 € pro Teilnehmer, 23 Kurse à 60 min., mind. 6 und max. 10 Erwachsene

Clases de yoga en Bonn

Ofrecemos clases donde se pueden integrar personas que todavía no se han iniciado en la práctica del yoga y así mismo las que ya tengan un recorrido más largo. La práctica siempre ofrece la posibilidad de hacer variaciones adaptadas a todos los niveles o momentos personales y la posibilidad de seguir avanzando en la intensidad y dificultad de la práctica si así se desea. Las clases de yoga tienen lugar en la guardería carrusel, Kanalstr. 20, 53175 Bonn.

Adultos jueves

Comienzo del curso: martes, 08.01.2019, 19:30 – 20:30
Fin del curso: martes, 09.07.2019, 19:30 – 20:30
Profesora: Pilar Olea
Costo: 149,5 € por participante, 23 sesiones de 60 min., 6 adultos mínimo y 10 máximo

Vorstellung der Lehrerin – Pilar Olea

In den 14 Jahren, die ich mich inzwischen mit Yoga beschäftige, habe ich immer wieder festgestellt, dass Yoga eine Lehre geistiger und körperlicher Übungen ist, die sich meinem persönlichen Verständnis von Gesundheit am besten anpasst. Über meine Berufstätigkeit als Krankenschwester habe ich die Bedeutung des Gleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele kennengelernt. Yoga bietet uns das Handwerkszeug, um diese drei Teile unserer Persönlichkeit in ein gesundes Verhältnis zu bringen, und einen sicheren Raum, um den Dialog zwischen unserem Körper und unserem Geist zu erkunden. Dabei können wir lernen, ein Bewusstsein für uns selbst zu entwickeln und uns so im eigentlichen Sinne selbst kennen zu lernen. So eröffnet sich uns die Möglichkeit zur Veränderung. Über die Konzentration auf die körperliche Übung und die bewusste Entspannung identifizieren wir unsere ganz persönlichen Mittel, um zu einem Leben im Gleichgewicht und in Gelassenheit zu finden.



Die letzte Etappe meiner Lehrausbildung habe ich in der Stilrichtung "Hatha Yoga" am "Yoga Center" in Madrid absolviert. Das "Yoga Center" in Madrid ist eine Institution mit einem klar definierten und zeitgemäßen pädagogischen Konzept. Die dort tätigen Lehrer verfügen über eine Berufserfahrung von enormer räumlicher und zeitlicher Weite, die ihnen erlaubt, jeder Dogmatik mit viel Freiheit zu begegnen und Respekt für alle Optionen der verschiedenen Yoga-Schulen und die persönlichen Prozesse, die jede Person durchläuft, zu entwickeln.

Presentación de la profesora – Pilar Olea

Inicie mi andadura de yoga hace catorce años durante los que he ido confirmando que es una práctica que se ajusta muy bien al concepto de salud en el que yo me siento cómoda. A través de mi trabajo como enfermera he ido aprendiendo la importancia del equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu y cómo el yoga puede darnos herramientas para fomentar una relación sana con nosotros mismos. La práctica del yoga ofrece un espacio seguro para explorar el diálogo entre nuestro cuerpo y nuestra mente y aprender a desarrollar "consciencia" corporal y mental y así conocimiento de uno mismo. Con el conocimiento se abre la posibilidad del cambio. A través del desarrollo de la concentración en la práctica física y la relajación consciente se van identificando nuestros instrumentos personales para vivir con más equilibrio y serenidad.

Mi última etapa formativa y de docencia ha transcurrido hasta ahora en el estilo de Hatha Yoga, en Madrid, en el centro de yoga "Yoga Center" donde he tenido la suerte de encontrar un espacio muy riguroso y actualizado en sus criterios pedagógicos de docencia. A la vez sus profesionales han realizado un recorrido enorme en el espacio y el tiempo que les ha aportado mucha libertad frente a dogmatismos y mucho respeto con todas las opciones en las diferentes escuelas de yoga y con los procesos vitales que cada persona va atravesando.



**Bankverbindung:
Datos bancarios:**

Bank für Sozialwirtschaft
Konto-Nr.: 6002001
BLZ: 370 205 00
IBAN: DE65 3702 0500 0006 0020 01
BIC: BFSWDE33

Anmeldung zum Yogakurs für das 1. Halbjahr 2019
Inscripción a las clases de yoga del primer semestre del año 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich zu einem Yogakurs in carrusel e.V. in Bonn an.
Por este medio me inscribo a las clases de yoga en carrusel e.V., en Bonn:

Yogakurs: **Dienstag**
Clase de yoga: *Martes*

Name / Nombre y apellido: _____
Geburtsdatum / Fecha de nacimiento: _____
Anschrift / Dirección: _____

Telefon (mobil) / Teléfono (móvil): _____
Telefon (privat) / Teléfono (privado): _____
E-Mail / E-Mail: _____

Hiermit verpflichte ich mich den Betrag von _____ € nach Anmeldung zu zahlen.
El firmante se compromete a pagar la cuota total después de la inscripción de € _____.

Art der Zahlung / Forma de pago:

Überweisung (Transferencia)
Bankverbindung / Datos bancarios:

IBAN: DE65 3702 0501 0006 0020 01
BIC: BFSWDE33

Der Unterzeichnende hat die Teilnahmebedingungen gelesen und anerkannt.
El firmante certifica haber leído y estar de acuerdo con las condiciones de participación.

Mitglied / Miembro:

Ja / Sí

Nein / No Wenn nein, dann bitte Mitgliedschaftsantrag und Einzugsermächtigung beifügen./
Si no es miembro aún, por favor incluya tanto la solicitud para ser miembro de la asociación, así como la autorización bancaria.

Datum / Fecha _____ **Unterschrift / Firma** _____

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen und ist jederzeit möglich, wobei der zu zahlende Betrag angehängen wird. **Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr.** Bitte **überweisen** Sie den Betrag auf das genannte Konto von carrusel e.V. (siehe linke Seite) und schicken Sie uns den Nachweis per E-Mail.

Zusätzlich zu der Anmeldung ist eine Mitgliedschaft im Verein carrusel e.V. aus versicherungstechnischen Gründen notwendig. Das Aufnahmeformular finden Sie unter <http://www.carrusel.de/mitglied-werden>.

Sollte bei der Erfassung der Anmeldung ein Fehler passiert sein, sind wir für einen Hinweis sehr dankbar, da uns sehr an einem korrekten Datenbestand gelegen ist.

Rückzahlung

Eine Rückerstattung von Kursgebühren ist nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich, es sei denn, der Kurs kommt nicht zustande oder wird von carrusel e.V. abgesagt. Nach diesem Datum ist keine Abmeldung mehr möglich, es muss daher der volle Beitrag unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme entrichtet werden.

Bekleidung

Für die Kursstunden werden gemütliche Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke benötigt.

Änderungen

Einen Wechsel von Veranstaltungsort und Leitung behält sich carrusel e.V. vor. Sie berechtigen nicht zum Rücktritt von der Anmeldung.

Haftung

Für Unfälle oder Schäden sowie für den Verlust von Garderobe oder anderen persönlichen Gegenständen der Teilnehmer kann keine Haftung übernommen werden.

Mindestteilnehmerzahl: 6 je Kurs.

Condiciones

Inscripción

La inscripción se puede efectuar en cualquier momento pagando proporcionalmente a partir de esa semana. **Dicha inscripción implica el pago de la cuota.**

El interesado **transferirá** la cuota a la cuenta de carrusel e.V. (véase página izquierda) y mandará el depósito bancario por e-mail.

Conjuntamente a la inscripción se debe ser miembro de la asociación carrusel e.V. por razones técnicas de seguros. El formulario de inscripción se puede obtener en la página web siguiente: <http://www.carrusel.de/hagase-miembro/>.

En caso de existir algún error en registro de inscripción, les solicitamos se comuniquen con nosotros. Estaremos muy agradecidos por tener la información correcta.

Reembolso

El reembolso del curso solamente será posible hasta una semana antes del comienzo del curso o no ser que no haya suficientes participantes o éste sea anulado por carrusel e.V. No se aceptan cancelaciones una vez pasada dicha fecha, se deberá pagar la totalidad del monto independientemente de la asistencia o no al curso.

Vestuario

Para las clases se necesita ropa muy cómoda, una estera de yoga y una mantita.

Modificaciones

carrusel e.V. se reserva el derecho de modificar el lugar o la profesora del curso. Dicho hecho no da lugar al retiro del curso.

Responsabilidad

Se declina toda responsabilidad en caso de accidentes o daños, así como por la pérdida de prendas de vestir u otras pertenencias de los participantes en el curso.

Número mínimo: 6 por grupo.