



## ANAMSHALA

Karl-Theodor-Str. 48, 80803 München, [www.anamshala.com](http://www.anamshala.com), 0174/3422550

### Januar 2026

(Bitte zutreffenden Tag/Uhrzeit unterstreichen)

#### **montags 9 - 10:15**

Jan.: 12., 19., 26.; Feb.: 2., 9., 23.; März.: 2., 9., 16., 23.

#### **dienstags 10 - 11:15**

Jan.: 13., 20., 27.; Feb.: 3., 10., 24.; März.: 3., 10., 17., 24.

#### **mittwochs 17 - 18:15 oder 18:30 - 19:45**

Jan.: 14., 21., 28.; Feb.: 4., 11., 25.; März.: 4., 11., 18., 25.

#### **donnerstags 18:30 - 19:45 oder 20 - 21:15**

Jan.: 15., 22., 29.; Feb.: 5., 12., 26.; März.: 5., 12., 19., 26.

Ich bin zugelassen für die Krankenkassen.

Kurs (pro Termin 22.-)	<b>€200</b>
Probestunde	€ 20.-
10er Karte	€ 220.- ( <b>gültig 6 Monate</b> )
Drop in	€ 24.-

Die Kursgebühr kann nach Beginn des Kurses nicht rückerstattet werden.  
Rückerstattung der vollen Kursgebühr ist vor Kursbeginn abzüglich 25.-  
Bearbeitungsgebühr möglich.

Für einzelne versäumte Stunden kann keine Rückzahlung oder Ermäßigung erfolgen.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich, falls noch Platz vorhanden ist. Die Kursgebühr wird anteilig reduziert.

Als Kulanz-Regelung können versäumte Kurs-Stunden, in einem meiner anderen laufenden Kursen, nachgeholt werden. (Nicht in Ferienkursen oder Seminaren.) Es ist nicht möglich im Folgekurs nachzuholen.

### **Voraussetzungen:**

Es sind weder Vorkenntnisse, noch eine besondere Gelenkigkeit oder Kondition erforderlich. Vor dem Unterricht sollte 1-2 Stunden keine schwere Nahrung zu sich genommen werden. Zum Üben reicht gemütliche Kleidung, wir üben barfuß, für die Entspannung evtl. Socken.

### **Teilnahmebedingungen:**

- Die Teilnahme an den Kursen findet auf eigene Verantwortung statt.
- Bei unklaren Beschwerden bitte mit einem Arzt abklären, ob Hatha Yoga geübt werden kann. Besonders wichtig ist das in folgenden Fällen: Zustand nach Herzinfarkt/ Schlaganfall, koronare Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Zustand nach akutem oder postoperativem Bandscheibenvorfall.
- Wir sind keine Mediziner. Unser Unterricht, unsere Beratung oder Empfehlung ersetzt nicht den Rat eines Arztes.
- Für Unfälle und Diebstähle in unseren Räumen wird keine Haftung übernommen.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

München, den \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bankverbindung: Triodos Bank, IBAN DE03 5003 1000 1052 0470 01