



Felispirit yoga ist Bewusstseinsarbeit, um die eigene Mitte wiederzufinden, zu erhalten und um sich selbst und den eigenen Lebensplan besser zu erkennen. Bei akuten oder langanhaltenden gesundheitlichen Problemen oder Lebenskrisen bietet dir Felicitas über den Yogaunterricht hinaus **Einzelbehandlungen auf Spendenbasis** an mit **Pranaheilung** und **spiritueller Lebensberatung**. Zur Förderung der Selbstheilung **reinige** deine verschiedenen Energiekörper **regelmäßig** in einem **Salzbad**: einmal bzw. bei akuten oder chronischen Erkrankungen auch mehrmals pro Woche und **vor einer Prana-Behandlung** löse pro Vollbad **1 kg naturbelassenes Salz** in **37 Grad** heißem Wasser auf. Alternative **Salz-Dusche**: Körper nass machen, mit Salz einreiben, anschließend einseifen und nach ein paar Minuten abduschen. **Badesalz ohne Jod, Fluor und Rieselhilfen** findest du in unserem Yogashop (siehe rechts oben).

Da wir im Yogaunterricht besonders tief und bewusst atmen, **verzichte** zumindest **drei Stunden vorher auf stark duftende Kosmetikartikel, Rauchen und schweres Essen**.

Yoga und Pranaheilung fördern den gesamten Energiefluss, entspannen u.a. die Augenmuskulatur und verbessern damit die Sehfähigkeit. Trage darum **während des Yogaunterrichts** und während einer Pranabehandlung **weder Uhr, Schmuck noch Kontaktlinsen**.

Trage **weiße**, möglichst **naturbelassene Kleidung und Socken**, am besten aus Bio-Baumwolle und/oder Leinen. **Weiß ist die Farbe der Reinheit** und wirkt sich während des Yogaunterrichts positiv auf deine Aura aus und beruhigt den Geist.

Empfehlenswert **für das (tägliche) Üben zu Hause** sind eine eigene Yogamatte und -decke sowie ein eigenes passendes Yoga-/Meditationskissen.

In unserem **Yoga-Shop Am Kattenberge** findest du aktuell noch hochwertige **Yoga-Kleidung und -Matten, FeetUp-Trainer**, verschiedene **Meditationskissen**, energetisierte **Glaswaren** und **Herzlotusdecken, Baby-/Kleinkind-Kleidung aus Bio-Baumwolle**, Yogi-Tees, diverse Bücher und CDs, vegane Kerzen, Räucherware, Zungenschaber, Netikännchen, Badesalz uvm. auch zu Sonderpreisen.

Plane für deinen wöchentlichen Yogakurstermin je nach Witterungs- und Verkehrsverhältnissen **ausreichend Wegezeit** ein, auch für die **Parkplatzsuche**. Halte unsere **schwarze Doppelgarage** und die **Grünstreifen frei!**

Sei ca. 10 Minuten vor Kursbeginn hier, damit der Unterricht planmäßig beginnen und enden kann. **Unterschreibe in der Teilnehmer*innen-Liste** deines Yogakurses und richte dir rechtzeitig und rücksichtsvoll im Yogaraum deinen Platz ein. Vor oder nach dem Yogakurs kannst du Organisatorisches und Fragen mit Felicitas klären und etwas Passendes für dich im Yogashop finden. Das **aktuelle Kursangebot**, Konditionen und Zahlungsmöglichkeiten stehen auf einem extra **Handzettel**.

In der Regel finden unsere **Yoga-Kurse ganzjährig** bei Bedarf mit qualifizierter Vertretung statt. **Sind weniger als fünf Teilnehmer*innen für einen Yoga-Kurs angemeldet** (vor allem in Schulferien und um Feiertage herum), kann es leider vereinzelt zur **kurzfristigen Absage oder Kurszeitänderung eines Yogakurses** kommen. Kursrelevante Informationen inkl. kurzfristiger Änderungen und neuer Kursangebote erhältst du über die **kurseigene Yoga-Whats-App-Gruppe**, einmal pro Monat auch als Yoga-Newsletter verbunden mit Tipps und Veranstaltungshinweisen (**Spamfilter kontrollieren!**)

Melde dich direkt bei Felicitas, **wenn dir ein Fehler auffällt bzw. sich bei dir etwas geändert hat**.

Um deine regulären Yoga-Kurstermine im **Online-Yoga-Kurskalender** buchen und verwalten zu können, **registriere dich** einmalig als Benutzer*in unter **www.yoga-gegen-stress.de/Kurskalender** (sofern dein Email-Provider das unterstützt!) und melde dich anschließend mit deinem **Passwort** an. Dort findest du alle Nutzungshinweise. **Storniere** die Yoga-Kurs-Termine, an denen Du nicht kommst, immer frühstmöglich, indem Du einen deiner gebuchten Termin anklickst und dort auf **„Meine Buchungen verwalten“** gehst. Buche auch **Ersatztermine** in anderen Yogakursen frühzeitig mit entsprechendem Kommentar. **Bei kurzfristigen Absagen am Kurstag, rufe** Felicitas bitte **zusätzlich** kurz unter **Tel: 04181-21 68 308 an**.

Falls du keinen Internetzugang haben solltest oder kaum nutzt, sage Felicitas das bei der Anmeldung.

Wenn Du Dich für einen **Probemonat** entschieden hast, bezahle die Kursgebühr bitte **zu Beginn**. **Monatsbeiträge** zahle bitte per **Dauerauftrag zum Monatsanfang**:

N26-Bank, IBAN: DE75 1001 1001 2625 3733 04

Weitere Informationen findest Du auch unter **www.pranayoga-nordheide.de**

DANKE und viel Freude mit

Felispirit  *yoga!*

Felicitas Gerull

Am Kattenberge 79 a, 21244 Buchholz
Tel: 04181-21 68 308, Mobil 01520-722 6222
yoga.nordheide@gmail.com