

Meditationskurs



Entspannung „After Work“

Wie oft hat uns tagtäglich der Stress im Griff, wie schnell und unachtsam hetzen wir meist durchs Leben ?

Durch regelmäßige Meditation lernst du dich immer besser kennen und lebst viel aufmerksamer und bewusster. Ich zeige dir in diesem Kurs verschiedene Wege der Entspannung wie z.B. Atemübungen, Körperreisen und Traumreisen. Suche dir deinen passenden Weg und nimm dir Zeit für dich.

Gönne dir 60 Minuten Entspannung für:

Körper - durch leichte Körperübungen löst du deine Verspannungen.

Geist - du beruhigst dein Kopfkarsuell durch eine Körperreise.

Seele - mit Hilfe einer Traumreise schaltest du vom Alltag ab.

Wann: ab Dienstag 19. September 2023
18.00–19.00 Uhr , oder 19:15-20.15 Uhr
6 x Dienstag 19.9./26.9./10.10/17.10/24.10./31.10.
je 60 Minuten

Wo: Kursraum 1 der SSG Wuppertal
Wernerstr. 33; 42285 Wuppertal

Leitung: Eva Kreibig (Meditationstrainerin)

Teilnahmegebühr Mitglieder: € 30,00

Teilnahmegebühr Nichtmitglieder: € 52,50

Mindestteilnehmer: 8

*Wir bewegen
Generationen*

Anmeldung erforderlich! Persönlich in der Geschäftsstelle, per E-Mail an
kurse@ssg-wuppertal.de
oder telefonisch 0202/87686



Verbindliche Kursanmeldung

Bitte in Großbuchstaben ausfüllen

Kurs-Nr. 2023-Meditation-03	Gebühr in EURO Mitglieder 30,-€; Nichtmitglieder 52,50€	Eingangsstempel
Kursbezeichnung Meditation	Kursdauer 19.09.2023 – 31.10.2023 – 6x60 Min.	
Name und Vorname des(r) Kursteilnehmers(in)		
Straße		
PLZ und Ort		
Geburtsdatum	Telefon	Kursteilnehmer(in) ist <input type="radio"/> Vereinsmitglied <input type="radio"/> kein Vereinsmitglied
eMail		
<input type="radio"/> Kursbeginn 18:00 Uhr <input type="radio"/> Kursbeginn 19:15 Uhr		

Die unten aufgeführten Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne alle Punkte an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden. Die Zahlung der fälligen Gebühren soll folgendermaßen erfolgen:

- Ich bin **Mitglied in der SSG Wuppertal 1863 e.V.** – meine Einzugsermächtigung für Mitgliedsbeiträge soll auch für die oben aufgeführten Kursgebühren gelten.
- Ich überweise die Kursgebühr innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung auf das Konto der SSG Wuppertal 1863 e.V. bei der Sparkasse Wuppertal, **BLZ 330 500 00 – Konto Nr. 834697, IBAN: DE74 3305 0000 0000 8346 97 - BIC: WUPSDE33**

Ort, Datum

Unterschrift

Teilnahmebedingungen

Teilnehmen kann jeder, wenn gegen die Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Wenn Sie sich unsicher sind, empfehlen wir Ihnen, sich vor Kursbeginn vom Hausarzt auf Ihre Sporttauglichkeit hin untersuchen zu lassen.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und erhalten erst durch Bezahlung ihre Gültigkeit. Nach Zahlungseingang erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung. Mit der Abgabe Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr, unabhängig davon, ob Sie teilnehmen oder nicht. Bis zu einer Woche vor Kursbeginn können Sie mit schriftlicher Mitteilung an uns von der Teilnahme zurücktreten. Es erfolgt eine Gebührenerstattung abzüglich 10,00 € Verwaltungsgebühr. Im Krankheitsfall können wir Ihnen gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes die Kursgebühr mit einem anderen Kurs verrechnen. Wird die **Mindestteilnehmerzahl** nicht erreicht, entfällt der Kurs und Sie erhalten die Kursgebühr zurück. Die SSG Wuppertal 1863 e.V. behält sich einen Wechsel von Übungsleiter(Innen) aus organisatorischen Gründen vor. Für durch die SSG Wuppertal 1863 e.V. abgesagte Stunden wird Ersatz angeboten.

Bitte beachten Sie, dass in den **Schulferien** und an den gesetzlichen **Feiertagen** in der Regel keine Kurse stattfinden. **Sportunfälle** sind im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung der Sporthilfe e.V. versichert.

Wir bewegen Generationen