

Kursanmeldung

Bitte abgeben beim Ernährungsteam der SaniPep Apotheke,
Fax: 089 / 67 80 48 42 oder Mail: anmeldung@sanipep.de
BITTE VOLLSTÄNDIG UND IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN!

Name*: _____ Vorname*: _____

Straße, Hausnummer*: _____

PLZ, Ort*: _____

Tel*: _____ E-Mail: _____

Ich melde mich / uns verbindlich für folgenden Kurs an:

Thema*: _____

Datum (erster Kurstag)*: _____

Die Anmeldung gilt für insgesamt ____ Person(en)

SEPA-LASTSCHRIFT-MANDAT

[Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier)]

DE72APO00000077825

[Mandatsreferenz]

Wird separat mitgeteilt

Ich/Wir ermächtige(n) die SaniPep Apotheke insgesamt € _____ von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der SaniPep Apotheke auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber*: _____

Bank*: _____ BIC: _____

IBAN*: DE _____

Der Einzug erfolgt frühestens mit Kursbeginn nach Bekanntgabe der Mandats-Referenznummer. Barzahlung ist NICHT möglich. Der Kursplatz ist übertragbar. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Absage muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn und schriftlich erfolgen, sonst wird die Kursgebühr trotzdem erhoben. Eine Erstattung der Kursgebühr nach Beginn des Kurses ist bei Nichtteilnahme (auch bei Erkrankung) nicht möglich! **Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Gesundheitskursen der SaniPep Apotheke.**

Mit Unterschrift erkläre ich mit der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten gemäß der beigefügten Einwilligungserklärung zum Datenschutz einverstanden zu sein.

Ich bin damit einverstanden, Informationen über weitere Kursangebote von der SaniPep Apotheke per Post und/oder E-Mail zu erhalten.

Bitte zutreffendes ankreuzen:* ja nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

*Pflichtangaben



GESUNDHEITSKURS



Entspannen mit Yoga, Qigong, Meditation

Kurse ab Januar 2019

Meditation zum
inneren Kind

Medizinisches
Qigong

Hatha Yoga für
Neueinsteiger



Yoga für
Fortgeschrittene

Workshop
Taichi- Qigong

Yoga für den Rücken –
entspannt in den
Feierabend

Anmeldung mit Formular auf der Rückseite
beim Ernährungsteam der SaniPep Apotheke,
per Fax an 089 / 67 80 48 42 oder an anmeldung@sanipep.de

Authentisch-medizinisches Qigong für Fortgeschrittene

Stilles Qi Gong (Energie- & Atemarbeit), Meridianübungen

8 x donnerstags ab 10.01.19 - der Kurs ist ausgebucht

Kursleitung: Jennifer Moll, Physiotherapeutin, zert. Qigonglehrerin

Workshop: Mit Taichi - Qigong ins neue Jahr

für Neueinsteiger und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Samstag, 12.01.19 von 10.00 bis 15.00 Uhr (mit Pause); € 49,00

Das Taichi Qigong ist auch unter dem Namen "Die Qigong Harmonie in 18 Figuren" bekannt. In diesem WS lernen Sie einige dieser fließenden Figuren. Diese passen gut zusammen und können jederzeit als verkürzte Form geübt werden. Sie wirken entspannend und bringen den Körper wieder sanft in Bewegung. Zusätzlich bietet sich danach auch die Möglichkeit, in einen fortlaufenden Kurs einzusteigen. Vorkenntnisse und besondere körperliche Beweglichkeit sind nicht notwendig.

Kursleitung: Ingrid Lüdecke, zertifizierte Qigonglehrerin

Hatha Yoga – Ruhe und Gelassenheit

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

12 x montags ab 14.01.19 von 19.30 bis 21.00 Uhr; € 155,00*

Sie erlernen fließende Abläufe, von sanft bis anstrengend. Das Üben wandelt unsere äußere Haltung und verleiht uns innerlich neue Perspektiven. Alles fließt, wir fließen mit in typischen yogischen Atemübungen und Meditationen.

Kursleitung: Sybille Föll, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Yoga für den Rücken – entspannt in den Feierabend

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

12 x donnerstags ab 17.01.19 von 19.30 bis 21.00 Uhr; € 155,00*

Stärkung und Entspannung für den Rücken, Entspannung und Loslassen für den ganzen Menschen – Erholen Sie sich nach einem anstrengenden Tag und tanken Sie Energie für den nächsten!

Kursleitung: Sybille Föll, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Meditation zum inneren Kind:

6 x freitags ab 18.01.19 von 19.00 bis 21.00 Uhr; € 99,00

Die unerfüllten Bedürfnisse und „Altlasten“ aus der Kindheit können uns das Leben als Erwachsener schwer machen und zu inneren Spannungen führen, die häufig in Beziehungs- und Krankheitsproblemen oder anderen Eigensabotageakten enden. So geraten manche Erwachsene immer wieder – ohne dass sie es bewusst dauerhaft ändern können – in angstauslösende Situationen, oder reagieren wie ein kleines Kind. In diesem Kurs lernen wir mit unserem inneren Kind Kontakt aufzunehmen und Verhaltensweisen zu ändern.

Kursleitung: Angelika Wüstner, Meditationslehrerin

Medizinisches Qigong

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

10 x montags ab 21.01.19 von 16.15 bis 17.30 Uhr; € 125,00*

Neben Elementen aus dem Taichi-Qigong erlernen Sie Übungen aus verschiedenen Qigong Schulen, die die allgemeine Beweglichkeit fördern, die Muskulatur kräftigen und sehr entspannend auf Körper und Seele wirken.

Kursleitung: Ingrid Lüdecke, zertifizierte Qigonglehrerin

Hatha Yoga für Neueinsteiger

entspannend, kräftigend, klassisch

10 x montags ab 21.01.19 – 17.45 bis 19.15 Uhr; € 129,00*

Hier lernen Sie Yoga kennen – mit theoretischer Einführung und vielen Übungen, die immer an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Entdecken Sie Yoga für sich - wissenschaftlich fundiert und dennoch nach tausende Jahre alter Yoga-Tradition

Kursleitung: Sybille Föll, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Angaben für alle Kurse:

**Kursort: SaniPep Gesundheitszentrum
Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG (hinter dem PEP)**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke warme Socken

*** Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten.
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Kasse über die Details!**