

Yoga im K12

Hallo zukünftige Yogis und Yoginis!

Voller Freude darf ich verkünden, dass ich ab dem **26.5.** offiziell im Zentrum K12 an der Kanonengasse 12 in Liestal meine eigenen Yogalektionen anbieten darf. Aktuell biete ich 4 Lektionen an, welche am Dienstag und Freitag morgen stattfinden werden. Im Laufe der Zeit und je nach Nachfrage wird sich dieses Angebot noch ausbauen.

Am **Dienstag 12.5. und Freitag 15.5.** sind alle Lektionen **KOSTENLOS!** Bei Interesse meldet euch bei mir an, schnuppert rein und macht euch ein Bild davon, ob das etwas für euch (oder eure Freunde und Bekannten) wäre. Da ich vom 17.5.-24.5. noch eine Woche in den Ferien bin, startet der reguläre Betrieb am 26.5.20.

Aktuell gelten natürlich die Vorgaben des Bundes betreffend COVID-19, dies bedeutet:

- **Beim Eingang sind die Hände zu desinfizieren**
- **Es darf nur in 5er Gruppen pro Raum trainiert werden**
- **Die Abstandsregel von 2m wird überall eingehalten im K12**
- **Für die Yogalektionen muss man sich vorgängig anmelden unter 079 450 15 93**
- **Die Garderoben dürfen nur von 2 Personen gleichzeitig benutzt werden (dies gilt für Erwachsene, alle anderen benutzen die Garderoben nicht)**
- **Die Duschen sind ausser Betrieb**
- **Falls Sie Erkältungssymptome haben oder sich krank fühlen, bleiben Sie zu Hause**
- **Hände gründlich waschen und keine Hände schütteln**
- **In die Armbeuge Husten oder Niesen**
- **BesucherInnen und BegleiterInnen bleiben draussen**

Bei weiteren Fragen oder Unklarheiten meldet euch einfach bei mir. Es würde mich riesig freuen die Eine oder den Anderen bei mir auf der Yogamatte zu sehen:)

Liebe Grüsse

Fabienne

Zeiten

Dienstag	07:00-08:00	8:30-09:45
Freitag	9:30-10:45	12:00-13:15

Die Yogastunden sind so aufgebaut, dass sie für alle Levels geeignet sind. Egal ob du dich das erste Mal auf einer Yogamatte befindest oder bereits ein ganzes Repertoire von Asanas (Körperpositionen) beherrscht. Wenn du auf der Suche nach einer ganzheitlichen Praxis für Körper, Geist und Seele bist, dann bist du bei mir genau richtig. Mein Yoga Stil richtet sich vor allem nach dem Hatha Yoga, wobei ich immer wieder auch Übungen aus meiner Arbeit einfließen lassen werde.

Mit meiner bereits 10-jährigen Berufserfahrung als Physiotherapeutin lege ich grossen Wert auf die Basics, das bedeutet auf eine korrekte Körperhaltung und gelenkschonende Techniken. Dadurch kann ich auch individuell auf jeden Einzelnen eingehen und die Asanas so gestalten, dass sie dich dort abholen wo du gerade stehst. Ich freue mich dich schon bald auf der Yogamatte begrüßen zu dürfen!

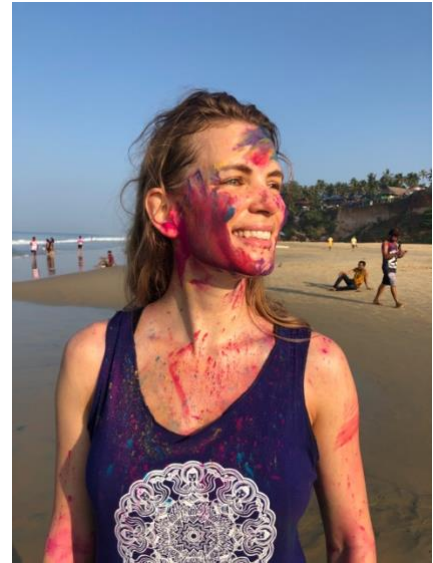
Preise

1 Lektion	15.-
pro Halbjahr	360.-
Jahres Abo	720.-
10er Abo	150.-
20er Abo	300.-
Privatstunde	60.-
Schnupperstunde	gratis

Zahlungsmöglichkeiten:
Kontoüberweisung, Twint,
oder bar

Persönliches

Die Freude an der Bewegung begleitet mich schon von Kindheit an. Egal ob es um Fußball spielen, Turnen, Tanzen oder Schwimmen ging, ich war immer mitten drin und in meinem Element. Für mich ist Bewegung Leben und einer der besten Wege körperlich und mental gesund zu bleiben. Aus diesem Grund habe ich mich im Jahr 2006 auch dafür entschieden das 4-jährige Studium zur Physiotherapeutin zu absolvieren. In den darauffolgenden Jahren arbeitete ich in verschiedenen Privatpraxen, Rehakliniken und Spitälern und hatte das Privileg mit wunderbaren Menschen zusammen zu arbeiten und viel von ihnen zu lernen. 2012 bildete ich mich zusätzlich als Sportphysiotherapeutin weiter und konnte auch da meine Leidenschaft an der Bewegung ausleben.



Zur gleichen Zeit kam ich auch das erste Mal mit Yoga in Berührung, als mich eine Freundin in ihre Yogastunde mitnahm. Zu Beginn bestand Yoga für mich lediglich aus spezifischen Dehnübungen und Bewegungsabläufen, die auch mein Inneres bewegten, obwohl ich nicht genau wusste was ich da tat. Erst Jahre später fing ich langsam aber sicher an zu begreifen, dass Yoga nicht bloß aus komplizierten Verrenkungen auf der Matte bestand. Es enthält das Potenzial ganzheitlich auf allen Bereichen unseres Lebens Balance zu verschaffen und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Da ich im Jahr 2018 mit meinem Mann nach Liestal gezogen bin, bin ich eher per Zufall aufs K12 gestoßen. Hier durfte ich die Selbstverteidigungs- und Bewegungskunst Aikido kennen lernen und trainiere diese seitdem leidenschaftlich hier. Dies hat mich ebenfalls dazu bewegt mein Hobby zum Beruf zu machen und somit absolvierte ich im Februar 2020 die Yogalehrerausbildung in Indien. Mit großer Freude darf ich nun hier meine eigenen Yogalektionen anbieten und hoffe viele Menschen damit ebenfalls begeistern zu können.

AGBs

Bei **Krankheit oder Unfall** und gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses kann die Gültigkeitsdauer des Abos verlängert werden.

Die **Versicherung** ist alleinige Sache der Kursteilnehmer. Das K12 und alle über das K12 unterrichtenden Lehrer lehnen jegliche Verantwortung und Haftung für Beschwerden oder Verletzungen jeder Art, die im Zusammenhang mit dem Besuch des Yogaunterrichts auftreten, ab. Für verlorene oder gestohlene Wertgegenstände in unserem Zentrum übernehmen wir keine Haftung.

Vereinbarte **Termine für Privatlektionen** sind verbindlich. Werden sie nicht mindestens 24 Stunden vorher abgesagt, ist der volle Betrag geschuldet.

Zustimmungserklärung der AGBs

Durch die Teilnahme an den Yogalektionen bestätigst du, dass du mit den AGBs einverstanden bist.

Etikette / Gesundheit

Teile dich mit

Sag mir vor dem Unterricht, falls du schwanger bist, ein chronisches Leiden hast oder leicht verletzt bist. Eine grundsätzlich gesunde körperliche Verfassung ist Voraussetzung, um die Yogalektionen zu besuchen. Falls Unklarheiten bestehen, welche auch durch ein persönliches Gespräch mit mir nicht geklärt werden können, bitte ich dich dies mit deinem Hausarzt zu besprechen. Lass dir in den Stellungen helfen, damit du eine für dich optimale und gesunde Übungsform findest. Berührungen (Adjustments) zwischen Lehrerin und den Kursteilnehmern können ein Bestandteil des Yogaunterrichts sein. Möchtest du nicht berührt werden, teile mir dies mit.

Respektiere deine Grenzen

Yoga kann zu körperlichen Verletzungen führen, wenn die Übungen nicht gemäss den Anweisungen der Lehrperson ausgeführt oder die Belastbarkeit und Grenzen nicht respektiert werden. Daher höre auf deinen Körper und versuch nicht etwas zu erzwingen.

Nimm dir Zeit

Komm ein bisschen früher, um dich in Ruhe umzuziehen und auf die Klasse vorzubereiten.

Bitte nicht stören

Falls du mal zu spät zur Klasse kommst, trete ganz leise ein und finde einen leeren Platz. Musst du ausnahmsweise früher gehen, dann verlasse den Raum vor der Entspannungsphase.

Mitbringen

Wir trainieren in Sportbekleidung und barfuss. Bringe ein kleines Frotteetuch mit, damit du deine Hände und Füsse während der Yogaklasse trocknen kannst. Ausserdem solltest du immer ein Sweatshirt dabei haben, damit dein Körper während der Entspannungsphase nicht abkühlt. Yogamatten und alle benötigten Hilfsmittel werden für dich bereit gestellt.

Übe nicht auf vollen Magen

Idealerweise isst du bis etwa zwei Stunden vor der Klasse nichts Grosses mehr. Um doch genug Energie zu haben, ist eine Banane oder ein bisschen Studentenfutter das Richtige. Durch den Tag solltest du genug trinken, damit dein Körper für das Training ausreichend Flüssigkeit hat.

Menstruation

Während der ersten Tage der Menstruation sollten kraftvolle Yogaübungen sowie Umkehrstellungen (z.B. Schulterstand, Kopfstand) vermieden werden, da der Blutfluss eingeschränkt wird. Diverse Stellungen haben jedoch eine sehr positive Wirkung und lindern Menstruationsbeschwerden (z.B. Utthita Trikonasana, Parshvottanasana). Frage mich zur Sicherheit, ich kann dir Genaueres darüber erzählen.

Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine Zeit grosser körperlicher und emotionaler Veränderungen im Leben einer Frau. Yoga kann die Schwangerschaft erleichtern und eine Frau in diesem Veränderungsprozess unterstützen. Die Übungen sollten angepasst und speziell für Schwangere zusammengestellt sein. Da ich (zurzeit) keine zusätzliche Ausbildung für Schwangerschaftsyoga absolviert habe, leite ich dich gerne an Yogalehrerkolleginnen weiter, die dich wunderbar in dieser Zeit begleiten werden. Sprich mich einfach darauf an.