

Sat Nam Rasayan®

Workshop in Hamburg 13./14. Okt.18

Zeit: 9h bis ca. 17h, Einlass 45 Minuten vorher

Ablauf: 9 – 10h Yoga, 10h– ca. 17h SNR,
Mittagspause von 12.30 – 14.30 Uhr. (Änderungen vorbehalten)

Beitrag: 120 EUR/Tag. Bitte in bar mitbringen, da wir kein Kartenlesegerät haben.

LOCATION: Hotel Lindtner, Heimfelder Str. 123, 21075 Hamburg-Harburg, www.lindtner.com



Bitte lesen***

Wir freuen uns auf Guru Dev Singh in Hamburg am nächsten Wochenende.

Bitte beachte, falls Du erkältet sein solltest oder dich krank fühlst, setze dich bitte nicht in die vorderen Reihen.

Wir möchten Guru Dev in der Pause auch wirklich Erholungsraum geben. Hast du Fragen stehen dir andere langjährige Schüler und Anleiter zu Verfügung: wende dich bitte an Fateh Singh, Seva Kaur oder das Team.

- Auch dein Handy möchte einmal abschalten - genieße die Begegnung mit dir selbst. Bitte generell -keine Video-Aufnahmen im Kurs.
- YOGAMATTEN, DECKEN, KISSE bitte mitbringen, wir haben einen Parkettfußboden.
- Bitte bei der Platzeinrichtung nah beieinander rücken.
- TOILETTENPAUSEN: Du kannst auch während des Unterrichts gehen – diese befinden sich eine Etage tiefer.
- Taschen und was du nicht benötigst bitte in der GARDEROBE abstellen – diese befindet sich auch eine Etage tiefer. Taschen/ Koffer/ Jacken bitte dort abstellen – Wertgegenstände bitte mit zum Platz nehmen.
- PARKEN: Den Teilnehmern stehen rund 200 kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.
- Mittagessen. Du kannst am Morgen an der Kasse noch eine Dessertkarte (Kaffee und Nachtisch) für 6 EUR kaufen.

Eigenverantwortung

Unser Unterricht ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist in Balance zu bringen. Jede Teilnehmerin entscheidet selbst, wie weit sie sich auf die angebotenen körperlichen und psychischen Prozesse einlässt. Passe Deine Übungen Deinen Möglichkeiten an und gehe niemals über Deine eigene Grenze. Entspanne, wann immer es nötig ist. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Du praktizierst auf eigene Verantwortung.

Gesundheitliche Beschwerden

Wenn Du gesundheitliche Beschwerden hast (z. B. Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, aktuelle Unfälle oder OPs, etc.) bitten wir Dich, vor dem Unterricht einen ärztlichen Rat einzuholen. Es wird empfohlen, mit einer bereits begonnenen ärztlichen Behandlung fortzufahren und medikamentöse Therapien nicht abzusetzen. Wer sich in einer Therapie befindet (medizinisch, physikalisch, psychologisch oder sonstiges) oder schwanger ist sollte mit seinem Therapeuten oder Arzt die Teilnahme an den Veranstaltungen abklären.

Haftung für Gegenstände

Für mitgebrachte Gegenstände, insbesondere für Wertgegenstände und Garderobe, übernehmen wir keine Haftung.

Es gelten unsere AGB unter www.sat-nam-rasayan.de/kontakt/agb

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit.

Sahaj Kaur und Fateh Singh

Sat Nam Rasayan Hamburg

Arbeitsgruppe in 3HO DEU. e.V.

c/o Becker, Kösliner Str 55a, 22147 Hamburg