

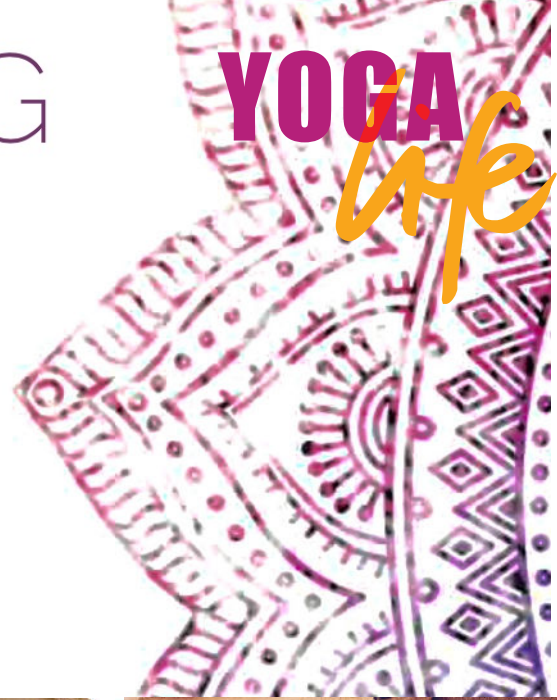
# ANMELDUNG

## YOGA FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### YOGAGROOVES

MIT YOGALEHRERIN  
INGA DE MARTIN

# YOGA Life



Yogakurs für

Jugendliche ab 12 Jahre (offenen Altersspanne, je nach Anmeldung)

**Yogagrooves**

Mittwochs

12x vom 11.09.2024 bis 22.01.2025

Von 15:45 bis 16:45 Uhr, bzw. 15:55 bis 16:55 (nach gemeinsamer Absprache)

Kursinvestition 130€, Geschwister 100€

WICHTIG: Keine Kursstunden in den HH und SH Schulferien! Sowie am 20.11.; 4.12.; 17.12.

Zahlbar bis spätestens zur ersten Kursstunde bar oder per Überweisung:

Inga de Martin

HASPA

DE72200505501034236792

HASPDEHHXXX

Termine die durch die Kursleitung ausfallen, werden direkt im Anschluss an den Kurs nachgeholt!

**ORT:** Yoga Life  
Zollstrasse 4  
21465 Wentorf

#### HINWEIS:

Die Teilnehmerzahl ist in allen Kursen begrenzt. Die Plätze werden der Reihe nach vergeben. Die erste Stunde ist für Neueinsteiger eine Schnupperstunde. Nach Anmeldung erhalten alle neuen Teilnehmer eine Nachricht per Post oder E-Mail.  
In den Hamburger Schulferien, sowie Schleswig-Holsteinferien findet kein Unterricht statt. Nicht in Anspruch genommene Stunden des Yogaschülers, können nicht erstattet werden. Stunden, die im Ausnahmefall von Inga de Martin nicht statt finden können, werden nachgeholt.

Vorname.....Nachname.....

Straße.....Hausnummer .....

PLZ.....Wohnort.....

E-Mail.....mobil.....

Wie hast du von dem Kurs erfahren?.....

Die Kursleiterin wird über eventuelle gesundheitliche Beeinträchtigungen rechtzeitig in Kenntnis gesetzt.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Inga de Martin wird von jeglicher Haftung freigestellt.

Datum und Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Inga de Martin, Sander Straße 5, 21029 Hamburg, [inga@kinder-yoga.com](mailto:inga@kinder-yoga.com)



**YOGA**  
*Life*

*Neuer Kurs ab September!*

# YOGA FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**SPÜREN, ERFAHREN, ERLEBEN  
MIT YOGALEHRERIN  
INGA DE MARTIN  
SEIT 9 JAHREN ERFOLGREICH IN HAMBURG-BERGEDORF**

## **YOGA WAS GEHT HIER VOR?**

Ungeahnte Kräfte entdecken, Energie tanken, Lebendig sein, Spaß haben,  
Neues wagen, Schule vergessen, Selbstvertrauen entwickeln, Freunde  
finden, Ruhe finden, über das Leben philosophieren...  
Die Kurse sind geplant und du kannst dich gleich anmelden.  
In den nächsten Yogamonaten erlebst du, wie du dich durch  
regelmäßiges Üben von Yoga Stärken kannst.  
Sei dabei, es wird dich bereichern!

## **DU LERNST:**

- spielerisch dynamisch fließende Übungsreihen, die du dann jederzeit selbst üben kannst,
- Acro-Yoga Moves – zum Abheben und Fliegen schön,  
Partneryogasequenzen
- Du erlebst wie dein Körper kräftiger und beweglicher wird und du mehr Energie gewinnst so dass du dich einfach gut fühlen kannst,
- Altersgerechte Entspannungstechniken, die dir helfen, innere Ruhe, aber auch Kraft und ein Empfinden für deinen inneren stabilen Kern zu entwickeln,
- Viele tolle Übungen, Massagen (Thai Yoga Massage) und Spiele ergänzen das Yoga-Programm.

*Weiterempfehlen lohnt sich!  
Wenn du eine/n FreundIn mitbringst und der/die sich anmeldet, erhältst du einen Bonus von 10% auf deinen Kursbeitrag. Zwei Freunde 20% usw..*

*Sei dabei, ich freu mich auf DICH!*



**Inga de Martin**

Mobil 0178-7348547  
inga@kinder-yoga.com

Sanderstrasse 5  
21029 Hamburg