

# Verbindliche Anmeldung zur Lachyoga-Leiter-Ausbildung

- 08. und 09. November 2019
- 07. und 08. Februar 2020
- 08. und 09. Mai 2020
- 09. und 10. Oktober 2020

**Freitags von 9.30 bis 18.00 Uhr, samstags von 9.30 bis 16.30 Uhr  
Gewünschten Termin bitte ankreuzen**

Vorname ..... Name .....

Straße und Hausnummer.....

PLZ und Wohnort .....

Telefon ..... E-Mail.....

## Seminarkosten

**295,- €** inklusive umfassende Seminarunterlagen (gedruckt und digital, inkl. Original Laughter Yoga Ressource-Package sowie Materialien von bewegt4coaching), Getränke und leichte Snacks/Obst, Original-Zertifikat der Laughter Yoga International University. Übernachtung ist NICHT enthalten. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Nach Eingang der Zahlung ist Ihr Platz für Sie reserviert.

## Stornierungsbedingungen

Bis 28 Kalendertage vor Beginn des Seminars kostenfrei. Maßgebend ist der Tag des Eingangs (Eingangsstempel) beim Anbieter. Bereits gezahlte Entgelte werden zurückerstattet; jedoch wird eine Kostenpauschale von 40 Euro fällig. Bei einem Rücktritt 27 bis 15 Kalendertage vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der Seminargebühren fällig. Der Rücktritt muss jeweils schriftlich erfolgen. Bei späterem Rücktritt oder nur teilweiser Wahrnehmung des Seminars wird das volle Entgelt berechnet. Bei Absage durch den Anbieter werden bereits gezahlte Beträge voll zurückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

## Teilnahmebedingungen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Personen ab 18 Jahre und bei guter körperlicher Verfassung. Lachyoga kann teilweise anspruchsvoll für Atemwege, Lunge, Bauchmuskulatur sein. Bei folgenden Einschränkungen sollten Sie Lachyoga nur nach vorheriger Rücksprache Ihres Arztes praktizieren: s. Infoblatt Kontraindikationen. Sprechen Sie uns bei Fragen vorher an.

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie diese Bedingungen an.

Datum ..... Unterschrift.....

## Anmeldung bitte per Post an

Martina Müller, Rheingönheimer Str. 43a, 67122 Altrip  
oder per E-Mail an: [info@bewegt4coaching.de](mailto:info@bewegt4coaching.de)

## Information zu Kontraindikationen

Lachyoga ist ein Körpertraining und kann anstrengend sein, weil viele Muskelgruppen und Organe trainiert werden, die sonst eher weniger beansprucht werden, z. B. Zwerchfell, Lunge und andere. Der Bauchinnendruck kann sich erhöhen.

Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten daher Lachyoga nur nach vorheriger Untersuchung und Rücksprache mit ihrem Arzt praktizieren. Lachyoga ist kein Ersatz für eine Behandlung oder Therapie. Bei folgenden Symptomen sollte auf Lachyoga ggfs. verzichtet bzw. eine Teilnahme mit dem Arzt abgeklärt werden (diese Liste dient lediglich als Richtlinie):

- Herzerkrankungen mit Brustschmerzen (z. B. Angina pectoris)
- Unkontrollierter, unbehandelter Bluthochdruck
- Aneurysma
- Asthma
- Gebärmuttervorfall
- Fortgeschrittene oder problematische Schwangerschaft
- Fortgeschrittene, starke, blutende Hämorrhiden
- Leistenbruch (Hernie) und Vorfallerkrankungen des Unterleibs
- Grippale Infekte und fortgeschrittene Erkältung
- Chronischer Husten
- Epilepsie
- Tuberkulose
- Glaukom (Überdruck im Auge, Grüner Star)
- Harninkontinenz
- Starke, akute Rückenschmerzen (Bandscheibenvorfall)
- Kurz nach einer Operation (mindestens 3 Monate warten)
- Schwere psychische Erkrankungen

Wer ärztlich verschriebene Medikamente einnimmt, sollte seinen Arzt hinzuziehen bevor er die Therapie/Medikamente verändert oder absetzt.

Lachyoga arbeitet bewusst mit Emotionen. Im Einzelfall kann es nach dem Lachyoga zu emotionalen Verstimmungen kommen. Das ist eine natürliche Reaktion, die sich von selbst wieder löst, wenn wir ihr nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken. Lassen Sie aufkommende Gefühle zu, sie sind ein Prozess auf dem Weg zu mehr innerer Freude.

Beim Lachyoga trägt jeder zu jedem Zeitpunkt die Verantwortung für sich selbst. Bitte handeln Sie verantwortungsvoll, gehen Sie sorgsam mit sich selbst und Ihrem Körper um. Wenn Sie im Kurs plötzlich Schmerzen verspüren, setzen Sie bitte sofort aus und wenden Sie sich an die Gruppenleitung.

Die Informationen zu Kontraindikationen habe ich gelesen und verstanden.

**Vorname, Name**.....

**Unterschrift**.....