

# Anmeldeformular

## Yin Yoga Teacher Training (50 h YACEP)

»Das Tao des Loslassens«

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ:

Ort:

Land:

Mobile:

E-Mail:

Geb. Datum:

Nationalität:

Geschlecht:

Beruf:

Diesem Anmeldeformular ist der ausgefüllte Fragebogen beizulegen. Mit deiner Unterschrift bestätigst du, den Verhaltenskodex (Etikette) und die allgemeinen Bedingungen gelesen zu haben und diese zu respektieren. Nach Erhalt deiner Anmeldung (inklusive Fragebogen), senden wir dir die Rechnung per E-Mail zu. Dein Platz ist bereits mit deiner Anmeldung definitiv für dich reserviert.

Ort:

Datum:

Unterschrift:

## **Fragebogen**

*Wir bitten dich, die nachfolgenden Fragen zu beantworten.*

**Seit wie vielen Jahren praktizierst du Yoga?**

**Seit wie vielen Jahren praktizierst du Yin Yoga?**

**Praktizierst du andere Yogastile? Wenn ja, welche Stile?**

**Unterrichtest du Yoga? Wenn ja, seit wann und wie viel mal pro Woche?**

**Was erwartest du von diesem Yin Yoga Teacher Training?**

**Wie ist dein gesundheitlicher Zustand? Hast du körperliche Einschränkungen, chronische Schmerzen, Bluthochdruck etc. oder bist du verletzt? Bist du schwanger?**

**Praktizierst du noch andere Techniken oder Künste wie z.B. Meditation, Qi Gong, Tanz, Kampfkunst, Taiji Quan etc.?**

## Verhaltenskodex (Etikette)

- Erscheine pünktlich zum Unterricht. Berechne genügend Zeit ein, um dich vor dem Unterricht mit einer Yoga-Matte und den entsprechenden Yoga-Hilfsmitteln einzurichten.
- Die WULIN Yoga Academy stellt dir Yoga-Matten und Yoga-Hilfsmittel (Block, Gurt, Decken, Kissen, Stuhl etc.) während der Praxis kostenlos zur Verfügung. Gerne kannst du auch deine eigene Yoga-Matte mitbringen.
- Trage bequeme Kleidung. Im Yin Yoga kann der Körper durch die lang gehaltenen Positionen stark abkühlen. Wenn du schnell frierst, dann nimm zusätzlich Socken mit und trage etwas wärmere Kleidung. (Der »Zwiebel-Look« eignet sich bestens.) Lege Deine Uhr und Deinen Schmuck ab.
- Bringe zum Unterricht jeweils deine eigenen Schreibutensilien mit (Block, Stift).
- Handy (ausgeschaltet), (Hand-)Taschen etc. bleiben in der Garderobe.
- Konsumiere keine Esswaren und Getränke in den Übungsräumen.
- Verhalte dich auch ausserhalb des Yoga-Raumes rücksichtsvoll, und störe andere Klassen nicht.
- Respektiere ganz allgemein die Abläufe des Yin Yoga Teacher Trainings. Versuche, deine Erwartungen an dich, die Ausbildung, die Umgebung etc. abzulegen. Lasse dich mit einem offenen »Herz-Geist« auf diese Ausbildung ein. Kultiviere deinen »Anfängergeist«.
- Versuche dich, körperlich und geistig auf eine neue Erfahrung einzulassen und Dinge auszuhalten. Übe dich in Geduld. Erfreue dich an Neuem und Unerwartetem. Erlaube dir, neue Beobachtungen und Einsichten zu machen. Wenn du dir ein Urteil bilden willst, dann mache das ganz zum Schluss. Verhindere deinen »Expertengeist«.
- Gib dir Zeit zu wachsen. Übe dich in Mitgefühl und Achtsamkeit. Erlaube dir, Fehler zu machen. Kultiviere deinen »Elterngest«.
- Übe dich auch im Umgang mit anderen Teilnehmern und den Lehrern in Nachsicht. Bleibe gelassen, auch wenn nicht immer alles deinen Vorstellungen und Erwartungen entspricht. Beruhige deinen »Affengeist«.
- Reinige nach dem Unterricht die dir zur Verfügung gestellte Yoga-Matte (ein spezieller Spray und Papiertücher liegen dafür bereit), und räume die Hilfsmittel weg.
- Du kannst gerne deine Utensilien (Matte, Schreibzeug etc.) im Spind über Nacht einschliessen. Die WULIN Yoga Academy übernimmt keine Haftung für (Wert-)Gegenstände.
- Übernimm Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln. Respektiere deine körperlichen und psychischen Grenzen. Setze dich nicht in Konkurrenz mit den anderen. Ehrgeiz, Leistungsdenken und Vergleiche haben im Yoga keinen Platz.
- Füge allem, was du tust, ein Lächeln hinzu.

## **Allgemeine Bedingungen**

### **Zertifikat**

Du erhältst nach dem abgeschlossenen Yin Yoga Teacher Training eine 50 Stunden Yoga Alliance Zertifizierung (YACEP), wenn ...

- du während der gesamten Ausbildung anwesend warst.
- du die Hausaufgaben pünktlich eingereicht hast.
- du die qualitativen Anforderungen des Teacher Trainings erfüllt hast.
- du den Verhaltenskodex (Etikette) eingehalten hast.

Bei Fehlstunden erhältst du eine Teilnahmebestätigung über deine Präsenzzeit.

### **Versicherung**

- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Deine Anmeldung ist verbindlich. Wir empfehlen dir eine Seminarversicherung (Rücktrittsversicherung) abzuschliessen, denn es kann vorkommen, dass du wegen einem triftigen Grund (Unfall, Krankheit, Todesfall) nicht an der Ausbildung teilnehmen kannst.

### **Bildfreigabe und Rechteübertragung**

- Die WULIN Yoga Academy kann zu Schulungs- und Werbezwecken Fotos und Videos von der Ausbildung machen. Du erklärst dich damit einverstanden, dass Bilder und Videosequenzen auf Social Media Plattformen, auf der WULIN Webseite veröffentlicht und über Dropbox an die TeilnehmerInnen des Teacher Trainings geteilt werden können.