

Mitglied werden Sie durch Überweisung des Mitgliederbeitrages auf eines unserer Konten: mit dem Vermerk: Mitgliederbeitrag 2010.

Familienmitgliedschaft (für 2 erwachsene Personen) 25 €

Individuelle Mitgliedschaft (für 1 erwachsene Person) 21 €

\* für Auslandsporto gegebenenfalls 10 Euro mehr überweisen oder eine luxemburgischer Adresse angeben

- Als Mitglied haben Sie folgende Vorteile:
- - Informationen über aktuelle Angebote
- - Gratis Abo für das vierteljährlich erscheinende baby-info
- - Gratis Bibliothekskatalog und Ausleihen der Bücher
- - Preisreduktion bei allen Angeboten



**Initiativ  
Liewensufank**

Institut für die Verbesserung  
der Bedingungen rund um  
die Geburt

Beratungsstelle für  
Schwangerschaft, Geburt,  
Stillen und Elternschaft

# Yoga für Schwangere 89

**Oktober-November 2010**

in deutscher Sprache

## **Allgemeine Teilnahmebedingungen:**

- Die Anmeldung gilt erst ab Erhalt der kompletten Kursgebühr auf unseren Konten CCP LU47 1111 0484 6562 0000 oder BCEE LU41 0019 7000 0278 6000. Bei begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Einzahlung.
- Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.
- Falls wir Ihre Anmeldung nicht mehr berücksichtigen können, weil der Kurs schon komplett ist, werden Sie sofort telefonisch benachrichtigt.
- Bei Abmeldung durch die Kursteilnehmer/in im Sekretariat (36 05 97-12) bis 14 Tage vor Kursbeginn wird die Einzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 15 % rückerstattet.
- Wird der Kurs von der Initiative Liewensufank abgesagt, erfolgt die volle Rückerstattung der Kursgebühr.
- Außerhalb dieser Regelung erfolgt eine Rückerstattung (-15 %) nur, wenn die Teilnahme mindestens 5 Werktage vor dem jeweiligen Termin im Sekretariat abgesagt wurde oder unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung.

Es ist wichtig, dass Sie für unsere Kurse/Gruppen leichte, bequeme Kleidung und frische Socken tragen/mitbringen.

Beratungsstelle für Schwangerschaft, Geburt,  
Stillen und Elternschaft

20, rue de Contern L-5955 Itzig  
1. Stockwerk

Fax : 36 61 34

E-mail : [karin.thies@liewensufank.lu](mailto:karin.thies@liewensufank.lu)

## Yoga für Schwangere 89 Itzig

Termine: jeweils mittwochs von 19:00-20:30 Uhr  
6.10 / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.2010

Voraussichtlicher Geburtstermin:.....

Name, Vorname .....

Adresse:.....

Ort:.....

Telefon (privat)..... (GSM) .....

E-mail: .....

Kontonummer: .....

(für eine eventuelle Rücküberweisung)

Ich habe die Summe von .....€ mit dem Vermerk **Yoga 89 Itzig** auf die Konten BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000 oder CCP IBAN LU47 1111 0484 6562 0000 der Initiativ Liewensufank überwiesen.

Mitglied : ja O nein O

Ich gebe hiermit der Initiativ Liewensufank mein Einverständnis meine Angaben gemäß dem Gesetz vom 2.8.2002 zu verarbeiten.

Unterschrift: .....

Da unsere Kurse immer sehr schnell belegt sind, ist es wichtig, den entsprechenden Betrag sofort zu überweisen und dieses Anmeldeformular per Post oder Fax zurückzuschicken:  
Initiativ Liewensufank, 20 rue de Contern L-5955 Itzig / Fax 36 61 34

Diese Seite bitte abtrennen und für die Planung behalten

## Yoga für Schwangere 89 Itzig

- ♦ In schönen Räumen mit bequemer Ausstattung
- ♦ Mit begrenzter Gruppengröße
- ♦ Mit speziell ausgebildeter Kursleiterin

In der Schwangerschaft verändert sich unser Leben tief greifend. Neues Leben wächst in uns heran. Körper, Geist und Seele bereiten sich vor auf die Geburt und unser Mutter-Sein.

Yoga mit seinem ganzheitlichen Ansatz ist deshalb besonders geeignet, uns zu entspannen, zu kräftigen und auch Verspannungen zu lösen. Im Wechsel von Entspannung und Anspannung können wir unsere körperlichen Grenzen erweitern, gesünder werden, schon dadurch, dass die Organe besser durchblutet werden. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht auf Kräfteinsatz! Tiefe Yoga-Atmung versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff und Energie als im Alltag. Als Ergänzung zu sanften Hatha-Yoga-Übungen bringen uns Stille und Meditation in unsere Mitte.

Sich-los-lassen-können, Harmonie erfahren, innere Ausgeglichenheit und Ruhe teilen sich auch dem ungeborenen Kind mit.

Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs, in den Sie jederzeit ein- oder aussteigen können.

### Kursbeginn der Yoga-Kurse

Bitte stellen Sie sich bezüglich Ihrer Ankunftszeit für Yoga-Kurse darauf ein, dass

- der Kurs pünktlich beginnt
- die Kursräume nach Kursbeginn geschlossen sind, um für Kursteilnehmerinnen Ruhe und Entspannung entstehen zu lassen
- reichlich vor Kursbeginn Raum zum Ankommen gegeben ist.

**Kursort:** Beratungsstelle für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Elternschaft  
20, rue de Contern L-5955 Itzig 1. Stockwerk

**Kursleiterin:** Schmitz-Porteset Barbara, Yoga-Lehrerin, Weiterbildung  
Babymassage

**Termine:** jeweils mittwochs von 19:00-20:30 Uhr  
6.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.2010

**Preis:** 144 €

18 € pro Termin

**Für Mitglieder:** 124 €

15,5 € pro Termin

(In sozial schwieriger Situation kann aufgrund persönlicher Absprache eine Ermäßigung möglich sein).

->