

Anmeldung zu Yoga und Tanz donnerstags mit Stephanie Bangoura

Unterrichtszeiten: 16.00 - 17:30 Uhr 18.00 - 19.30 Uhr mit Kinderbetreuung

Vorname: _____

Name: _____

Anschrift: _____

Handynummer: _____

E-Mail: _____

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden? _____

Google? Facebook? Freunde? Flyer? Instagram?

Unterrichtsort

Biff Beratung und Information
für Frauen Lübeck e.V.
Holstenstrasse 37-41
Eingang Obertrave
23552 Lübeck

Teilnahme

Mindestens 10 Min vor Beginn der Stunde bitte in der biff sein. Nach Unterrichtsbeginn bleibt die Türe geschlossen. Die Teilnehmerinnen schalten ihre handies vor Unterrichtsbeginn aus.

Die Teilnahme am Unterricht findet grundsätzlich freiwillig und auf eigene Gefahr statt. Weder biff noch die Kursleiterin übernehmen Haftung für im Zusammenhang mit dem Kursbesuch entstandene Personen- und Sachschäden oder den Verlust mitgebrachter Gegenstände.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch oder Tuch zum drauflegen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt und der Donnerstagskurs läuft bis zum 19. Dezember 2019. Wenn du dreimal hintereinander nicht kommst, wird eine Frau aus der Warteliste deinen Platz bis auf weiteres übernehmen. Bitte nicht wegen deiner Teilnahme anrufen, absagen, entschuldigen oder zusagen.

Datenschutz

Deine Daten sind uns wichtig. So behandeln wir sie auch. Diese dienen nur zum Zwecke der Organisation der Yoga + Tanzgruppe.

Arbeitsweisen im Yoga + Tanz für Frauen in der biff

Diskretion

Alles, was im Unterrichtsraum geschieht, bleibt im Raum. Wir sprechen nicht über andere, sondern mit ihnen. In der Feedbackrunde spricht jeder über sich und hört dem anderen zu. Keine Fragen. Keine Anmerkungen. Keine Ratschläge.

Achtsamkeit

Tanzen in der biff gibt Raum für Gefühle: Freude, Wut, Angst und Traurigkeit finden ihren Ausdruck in Bewegung und Stimme. Scham, Lachen und Weinen gehören dazu. Achte auf Dich und Deine inneren Impulse, folge ihnen. In der Kreismitte bist du die Autorität. Es geht um den spontanen Dialog mit Deinem Inneren und allem, was ist. Musik ist das Tor, nutze es.

Echtheit, Akzeptanz und Wertschätzung machen unseren gemeinsamen Raum aus. Wir alle achten darauf, diese Werte zu bewahren. Für Umarmungen und Berührungen gilt es, eine Erlaubnis beim Gegenüber einzuholen.

Selbstbestimmtheit

Alle Übungen verstehen wir als ein Angebot, welches Du eigenverantwortlich und auf Deine Weise nutzen kannst. Deine Teilnahme ist aktiv und freiwillig. Wenn du Dich durch irgendwas gestört fühlst, kommuniziere dies möglichst bald. Es gilt die Stop- Regel: Stop bedeutet Stop. Ohne jede Rechtfertigung.

Die oben genannte Bedingungen erkenne ich als verbindlich an und erkläre mich damit einverstanden.

Datum / Unterschrift Teilnehmerin

Bitte sende dieses Anmeldeformular an: info@tanz-der-kulturen.de