



Frei[er]Raum

Erfahrung für Körper, Geist und Seele

**Andrea Segbers**

*Tej Ardas Kaur*

 [www.freierraum-yoga-duelmen.de](http://www.freierraum-yoga-duelmen.de)

 [info@freierraum-yoga-duelmen.de](mailto:info@freierraum-yoga-duelmen.de)

 0151 171 404 82

 Hinderkingsweg 35, 48249 Dülmen

## INFORMATIONEN FÜR DIE TEILNAHME AM KUNDALINI YOGA -UNTERRICHT HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Kundalini Yoga (KY) dient der Prävention und dem Erhalt der Gesundheit.  
Es erforscht Ihre persönlichen Dimensionen, Möglichkeiten, Ihre Tiefe und Ihre Natur als Mensch.

KY kann eine sinnvolle Stütze sein und positiv Einfluss nehmen.  
Ich freue mich, wenn Sie mit Begeisterung an die Yoga-Praxis herangehen, empfehle Ihnen aber, Ihre körperlichen und seelischen Möglichkeiten vor bzw. während der Übung sorgfältig abzuwägen.

Die Übungen, die Hinweise und die Informationen, die in diesem KY-Unterricht gegeben werden, ersetzen keine ggf. professionelle medizinische oder psychologische Behandlung/Therapie von Beschwerden und/oder vorliegenden Erkrankungen.

Im Zweifelsfall suchen Sie bitte vor Kursbeginn eine Ärztin, einen Arzt, eine Heilpraktikerin oder einen Heilpraktiker auf, um abzuklären, ob KY das Richtige für Sie ist.

Die Teilnahme an allen KY-Kursen und KY-Veranstaltungen erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung.

Die Eigenverantwortung gilt ebenfalls für den Genuss von Alkohol und die Einnahme von Drogen und Medikamenten bei gleichzeitiger Ausübung von KY.

Es dient Ihrem Schutz, wenn Sie der Kursleitung evtl. akute Beschwerden oder Erkrankungen vor Kursbeginn mitteilen.

Auch über eine evtl. bestehende Schwangerschaft ist die Kursleitung in Kenntnis zu setzen.  
Es gibt gewisse Grenzen der Yoga-Praxis für schwangere und menstruierende Frauen.