unity training

Ausbildung zum/r

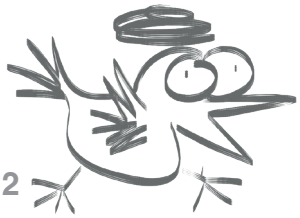
Stress-Management-Trainer/In

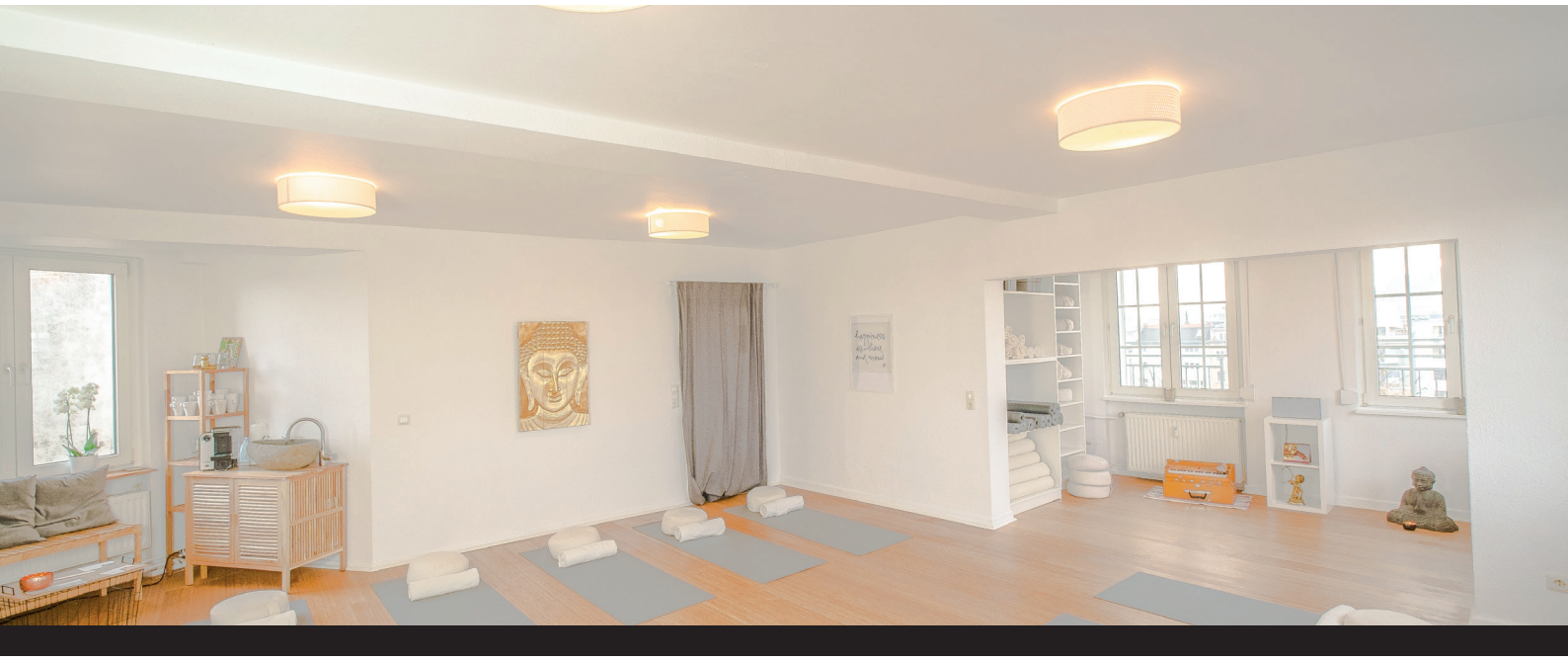
Die Ausbildung zertifiziert u.a.
zur Leitung des 2-tägigen Seminars
“Kiss your stress goodbye”

Inklusive
krankenkassenzertifizierter
Präventionskurs-Konzepte

unity training

Komm zurück in die tiefe Verbundenheit mit dir selbst, mit der Weisheit deines Herzens und der wahren Kraft deines Geistes
Erlebe diese heilsame Verbindung im Yoga, in der Meditation und in der Entfaltung deiner spirituellen Kra .
Dafür steht Unity Training – für ein Leben in Verbundenheit.





Gesundheits-Pionier werden mit Unity Training

Wir suchen dich!

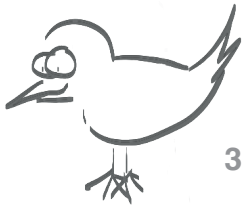
Ideale Übungen sind diejenigen, die sowohl den Körper als auch den Geist einbeziehen und stärken. Nur solche Übungen können den Menschen gesund erhalten.

Mahatma Gandhi

Stress und Hektik gibt es genug auf der Welt und sehr viele Menschen leiden vor allem in ihrem Arbeitsalltag sehr darunter. Dabei können schon ganz einfache Methoden uns helfen, einen herausfordernden Alltag gelassener, fokussierter und vor allem gesünder zu meistern.

Mit dieser Ausbildung lernst du Tools für Körper, Geist und Seele kennen, die du in Gruppentrainings, Workshops und Vorträgen weitergeben kannst. So hilfst du anderen Menschen gesünder und gelassener zu leben, zu arbeiten und ihre Lebensqualität erheblich zu steigern.

Die Welt braucht dich als Pionier!



Ausbildungsbeschreibung

Teilnahmevoraussetzung

Abgeschlossene Berufsausbildung, Mindestalter 21 Jahre, regelmäßige Praxis einer Entspannungsmethode, Berufsausbildung als Yogalehrer/Innen, Therapeut/Innen, Arzt, Psychologe/Innen, Trainer/Innen, Coach/Innen oder Erfahrung als Führungskra .

Ziel der Ausbildung

Das Ziel der Ausbildung ist, jeder/m Teilnehmer/In das Handwerkszeug zur Gruppenarbeit für Workshops, Kurse oder Intensiv-Seminare zum Thema Life-Balance und Stressmanagement mitzugeben. Dafür erhält jede/r Teilnehmer/In Übungsmaterialien und die Unterrichtsstruktur für diverse Seminarmöglichkeiten vom Vortrag bis zum 2-Tages-Seminar.

Ausbildungsbeschreibung

Life-Balance und Stressmanagement gehören zu den wichtigsten Zukunftsaufgaben der Menschheit. Gesellschaftlicher Fortschritt erfordert neue Kompetenzen, wenn er nicht zu einem gesundheitlichen Rückschritt führen soll. Die wichtigste Kompetenz dafür ist Psychohygiene bzw. Stressmanagement. Die Ausbildung vermittelt das wesentliche Wissen

zum Thema Stress, Burnout, aber auch Glück und Life-Balance und zeigt wichtige Übungen aus der Stressforschung nach Gert Kaluza, der positiven Psychologie, der Achtsamkeitslehre und des Yoga.

Der Kurs vermittelt wertvolle Inhalte und Erkenntnisse für eine stressfreiere, gesündere Bewältigung des Alltags und wie du deinen Kursteilnehmer/Innen - Führungskräfte, Lehrer/Innen und Erzieher/Innen, Vertriebsmitarbeiter/Innen, Pflegepersonal und Gesundheitsdienstleister/Innen, Frauen und Männer mit Mehrfachbelastung - mit deinem Wissen ebenso dazu verhelfen kannst.

Unterrichtsinhalte

- Grundwissen Stress und Burnout
- Was sind Warnsignale? Selbsteinschätzungen, Fragebögen, HRV-Messung,
- Achtsamkeit mit dem Körper, Bodyscan, sympathisches und parasympathisches Nervensystem, traditionelle und moderne Regenerationsmethoden: Business-Yoga, Atemtechniken, Achtsamkeit, Meditation, die 10plus1-Methode von Unity Training
- Ungesunde und gesunde Denkmuster, Achtsamkeit mit den eigenen Emotionen und Gedanken
- Aufbau eines Zwei-Tages-Seminares, eines Workshops und eines Vortrages zum Thema Stressbewältigung für Gruppen durchführbar in Unternehmen oder im eigenen Rahmen (Yogastudio, Praxis o. ä.)

unity training

Stressmanagement Trainer Ausbildung

Termine 2026

Montag – Freitag: 23.03.2026 – 27.03.2026, Mo – Fr 9 bis 17 Uhr

Montag – Freitag: 21.09.2026 – 25.09.2026, Mo – Fr 9 bis 17 Uhr

Termine 2027

Montag – Freitag: 25.01.2027 – 29.01.2027, Mo – Fr 9 bis 17 Uhr

Montag – Freitag: 18.10.2027 – 22.10.2027, Mo – Fr 9 bis 17 Uhr

Vorraussichtlicher Ablauf eines Ausbildungstages:

ca. 09.00 – 11.00 Uhr	Meditation + Workshop (1,5h)
11.15 – 12.45 Uhr	Workshop (1,5h)
12.45 – 14.15 Uhr	Mittagspause
14.15 – 15.45 Uhr	Workshop (1,5h)
16.00 – 17:00 Uhr	Yogastunde (1,5h)

sichere dir den Frühbucher- Rabatt von 130 Euro

Preis

1.499,- Euro
10% Frühbucher-Rabatt: 1.349,- Euro bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn.

Unity Training-Yogalehrer Rabatt: 100 Euro!

Bis 500 Euro Förderung durch Bildungsscheck möglich!

In mehreren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt.
Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungscheck oder Bildungsurlaub.

Zertifikat

Voraussetzung zur Zertifi atsübergabe ist der Besuch von mindestens 95% der 47 Unterrichtseinheiten. Damit erhält der Teilnehmer /die Teilnehmerin das Zertifi at „Stressmanagement-Trainer/in / Entspannungstrainer/in"

Ausbildungsleiter:
Florian Gauranga Heinzmann

Leitung & Durchführung
Meditation, Achtsamkeit,
Philosophie

Mitentwicklerin:
Nicole Roewers

Konzeption, Haltung &
Ursprung Mitentwicklerin
der Ausbildung

Ausbildungsleiter:
Florian Gauranga Heinzmann M.A.

Yogalehrer (BYV, YA), BDY-Mitglied, Yogalehrerausbilder (YA) und Meditationslehrer (BYV) sowie Literaturwissenschaftle, Religionshistoriker (M.A.), Stressmanagement-Trainer (GKM) und Unternehmensberater für Stressmanagement.
Seit 1996 praktiziert er Yoga und Meditation, sechs Jahre Achtsamkeitspraxis als Mönch in hinduistischen Klöstern. Er bildet Yogalehrer und Meditationslehreraus und leitet Workshops und Seminare in ganz Deutschland. Außerdem hat er vier Meditations-CDs produziert. Gemeinsam mit Nicole Roewers hat er das Buch Sixpack im Kopf geschrieben und die dazu gehörige Audiomeditation produziert.

Ausbildungsvertrag Seite 1/1

(Bitte sende die Anmeldung, die Datenschutzerklärung und den Fragebogen ausgefüllt und unterschrieben an Unity Training)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den unten genannten Bedingungen zur Ausbildung zum/r **Stressmanagement-Trainer** Ausbildung an.

Rechnungsadresse, falls abweichend

Name/Adresse: _____ _____

_____ _____

_____ _____

Mobil oder andere Tel.: _____

Email: _____

Geburtsdatum: _____

☐ 03/2026: 1499 €	☐ 09/2026: 1499 €	☐ 01/2027: 1499 €	☐ 10/2027: 1499 €
☐ Frühbucherrabatt: 1349 € bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn	☐ Frühbucherrabatt: 1349 € bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn	☐ Frühbucherrabatt: 1349 € bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn	☐ Frühbucherrabatt: 1349 € bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn

☐ Ich habe bereits eine 2 jährige Yogalehrer-Ausbildung bei Unity Training

Ich habe einen ○ Bildungsscheck (beantragt). Das Original sende ich Unity Training, sobald es mir vorliegt. Zusätzlich zum Prämiengutschein sende ich auch die dazu gehörige unterschriebene Teilnahmebescheinigung. Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungscheck und/oder Bildungsurlaub.
Der Betrag ist zu zahlen innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsstellung.
Zahlung per Überweisung auf unser Konto bei der Sparkasse KölnBonn:
Unity Training, IBAN: DE39370501981931603490, BIC-/SWIFT-Code: COLSDE33XXX

Sollte die Durchführung der Ausbildung nicht vor Ort möglich sein (z.B. aufgrund von Corona), wird die Ausbildung oder Teile der Ausbildung als Live-Stream übertragen. Die Widerrufs-Regelungen gelten in diesem Fall wie unten beschrieben.
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen https://www.unity-training.de/yoga-live/agb/.

Widerrufsrecht/ Vertragsrücktritt:
Der/ die Anmeldende hat ein Widerrufsrecht zu diesem Vertrag innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsunterschrift des Kursteilnehmers. Der Widerruf muss schriftlich erfolgen.
Geht eine Rücktrittserklärung nach 14 Tagen bis 2 Monaten vor Ausbildungsbeginn beim Ausbildungszentrum ein, fällt eine Bearbeitungsgebühr von 100,00 Euro an. Ab 2 Monate bis 1 Monat vor Ausbildungsbeginn sind im Falle eines Rücktritts 50% des Ausbildungsbetrags zu zahlen. Bei späterem Rücktritt (4 Wochen vor Ausbildungsbeginn) wird der Betrag für die komplette Ausbildung sofort auf einmal fällig. Ab 14 Tage vor Kursbeginn wird im Falle eines Rücktritts der Betrag für die komplette Ausbildung sofort auf einmal fällig. Ausnahmen sind Abbruch wegen schwerer Krankheit oder Unfall. In diesem Fall muss ein ärztliches Attest vorliegen.
Der/ die Anmeldende bestätigt mit seiner/ ihrer nachstehenden Unterschrift, dass er/ sie von diesem Widerrufsrecht Kenntnis genommen hat. Der/ die Anmeldende bestätigt mit seiner nachstehenden Unterschrift, dass er/ sie den Vertragsbedingungen zustimmt. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

_____, den _____

_____
Unterschrift

Vielen Dank für die Anmeldung und viel Spaß und Erfolg bei der Ausbildung. Wir freuen uns auf dich!
Dein Unity Training Team

Ausbildungsvertrag Seite 2/2

Wie bist du auf die Ausbildung/Unity Training aufmerksam geworden (freiwillige Angabe):

_____

_____

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es an uns zurück – an info@unity-training.de / Unity Training. Ebertplatz 9, 50668 Köln.

Hiermit widerrufe(n) ich/wir _____ den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung:

_____

Vertragsschluss am _____, Ausbildungsstart am _____

Vorname/Name _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Stadt _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Datenschutzerklärung Seite 1/2

Datenschutzerklärung

Unity Training nimmt den Schutz deiner persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln deine personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Verantwortlich hierfür ist Unity Training Roewers/ Heinzmann Gbr, Ebertplatz 9, 50668 Köln. Ansprechpartnerin: Melanie Räuschel info@unity-training. de 0221-99558126. Unity Training verarbeitet die, von dir erhaltenen, personenbezogene Daten (Vorname, Name, Telefonnummer(n), E-Mail-Adresse, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Stadt, Land, Geburtsdatum, Zahlungsdaten, ggf. weitere Informationen, die für die Ausbildung relevant sind (z.B. Yogaerfahrungen etc.) zur Abwicklung der Yogalehrer Ausbildung von Unity Training. Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten (Art. 4 Abs. 2 DS-GVO) auf Grundlage des Artikel 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe b DS-GVO). Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten dient der Ausführung unserer Verträge. Über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus verarbeitet Unity Training personen-bezogene Daten nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe f DS-GVO. Dies ist zulässig, soweit die Verarbeitung zur Wahrung unserer berechtigten Interessen oder der eines Dritten erforderlich ist, sofern nicht deine Interessen oder Grundrechte und Grundfreiheiten überwiegen, die den Schutz personenbezogener Daten erfordern. Ein solches berechtigtes Interesse besteht beispielsweise in der: Durchführung der Zahlungsverarbeitung über externe Dienstleister, Prüfung und Optimierung von Verfahren zur Bedarfsanalyse und direkten Kundenansprache, Zur Werbung für die eigenen Produkte von Unity Training sowie für Markt- und Meinungsumfragen, Geltendmachung rechtlicher Ansprüche und Verteidigung bei rechtlichen Streitigkeiten, Gewährleistung der IT- Sicherheit und des IT- Betriebs des Unternehmens. Angaben zur Gesundheit und zu Yogaerfahrungen erheben wir auf freiwilliger Basis und verarbeiten sie, um deine Sicherheit zu gewährleisten und Kenntnisse über deinen Ausbildungsstand zu erlangen. Zu diesem Zweck können sie auch mit einem externen Dozenten der Ausbildung geteilt werden (Art. 9 DS-GVO, Abs. 2 a).

Soweit du Einwilligung zur Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke gegeben hast (z. B. zum Empfang unseres Newsletters, der Nutzung von Whatsapp zum Kommunikationsaustausch oder Dropbox zum Austausch von Dokumenten oder anderer Dateien, Auswertung von Kaufvertragsdaten für Marketingzwecke), ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis deiner Einwilligung gegeben (Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe a DS-GVO). Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Bitte beachte, dass der Widerruf erst für die Zukunft wirkt. Verarbeitungen, die vor dem Widerruf erfolgt sind, sind davon nicht betroffen.
Außerdem verarbeitet die Unity Training nach Art. 6 Abs. 1 Buchstabe c DS-GVO personenbezogene Daten, soweit dies für die Erfüllung gesetzlicher Verpflichtungen, erforderlich ist. Zu den Zwecken der Verarbeitung gehö ren u. a. z. B. steuerrechtliche Aufbewahrungspflichten nach § 147 Abgabenordnung (AO).
Innerhalb von Unity Training erhalten diejenigen Stellen Zugriff auf deine Daten, die diese zur Erfü llung der vertraglichen und gesetzlichen Pfl ichten von Unity Training benötigen. Auch von Unity Training eingesetzte Auftragsverarbeiter (Art. 28 DS- GVO) können zu diesen Zwecken Daten erhalten. Dies sind folgende:

- Eversports (Buchungssystem): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
  Klicktipp (Funnel-Info-System): Vorname, Name, E-Mail, ggf. Adresse
- Microsoft 365/ Office 363 (Online-Anwendung/Cloud): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
- Microsoft Teams (Kommunikationsplattform): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
- Klicktipp (Funnel-Info-System): Vorname, Name, E-Mail, ggf. Adresse
- Digistore (Verkaufsplattform): Vorname, Name, E-Mail, Kreditkarten/Paypal/Kontodaten und ggf. Adresse
- Externe DozentInnen: Excel-Liste mit Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdatum
- Allinkl. (Email-Anbieter): E-Mails mit unterschiedlichen Daten bleiben im Postfach Eingang/Ausgang gespeichert.
- Sparkasse (Kontodaten in Kontoauszügen)
- (Druckerei Portico, WB Druck + Kopie GmbH o.ä.) Zertifikatsdateien mit Vorname, Name, Geburtsdatum
- Der-König.net Ihr freundlicher Webservice: technischer Support, IT-Sicherheit
- Zu gespeicherten Daten auf der Website vgl. https://www.unity-training.de/datenschutz/

Folgende Dienste erhalten deine Daten nur, wenn du gesondert deine Zustimmung gegeben hast:

- Mailchimp (Newsletter): Vorname, Name, E-Mail
- Dropbox (Austausch von Dokumenten u. anderen Dateien): E-Mail
- Wetransfer (Datenversand): E-Mail
- WhatsApp (Informationsaustausch/Chat): Vorname, Name, Mobilnummer

Soweit erforderlich, verarbeitet und speichert Unity Training personenbezogenen Daten für die Dauer der Geschäftsbeziehung. Dies umfasst auch die Anbahnung und die Abwicklung eines Vertrages.

Für die Dauer des Bestehens von Gewährleistungs- und Garantieansprüchen werden die dafür erforderlichen perso-nenbezogenen Daten gespeichert.

Zudem speichert die Firma personenbezogene Daten, soweit sie dazu gesetzlich verpfl ichtet ist. Entsprechende Nachweis- und Aufbewahrungspfl ichten ergeben sich aus dem Handelsgesetzbuch und der Abgabenordnung. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen sechs Jahre gemäß handelsrechtlicher Vorgaben nach § 257 HGB) und bis zu zehn Jahren aufgrund steuerlicher Vorgaben nach § 147 AO.

Du hast nach Maßgabe des Art. 15 DS-GVO das Recht, Auskunft über die zu deiner Person gespeicherten Daten zu erhalten. Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet worden sein, steht dir gemäß Art. 16 DS-GVO ein Recht auf Berichtigung zu. Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so kannst du die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Datenverarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und

21 DS-GVO). Nach Art. 20 DS-GVO kannst du bei Daten, die auf der Grundlage deiner Einwilligung oder eines Vertrages mit dir automatisiert verarbeitet werden, das Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

Diese Rechte können gegenüber Unity Training unter info@unity-training.de geltend gemacht werden.

Wenn du der Auffassung bist, dass eine Datenverarbeitung gegen Datenschutzrecht verstößt, hast du das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde deiner Wahl zu beschweren (Art. 77 DS-GVO i.V.m. § 19 BDSG). Hierzu gehört auch die für uns zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde, die du unter folgenden Kontaktdaten erreichen kannst: Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf, Tel.: 0211/38424-0, Fax: 0211/38424-10, E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de.

Für den Vertragsabschluss zur Ausbildung ist es erforderlich, dass du Unity Training Vorname, Name, Postanschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum bereitstellst. Ohne diese Daten wird Unity Training in der Regel den " Abschluss des Vertrages ablehnen müssen oder einen bestehenden Vertrag nicht mehr durchführen können und ggf. " beenden müssen.

Unity Training verarbeitet teilweise deine Daten automatisiert mit dem Ziel, bestimmte persö nliche Aspekte zu bewer-ten (Profiling). Wir setzen Profiling in folgenden Fällen ein:

Um dich zielgerichtet ü ber Produkte informieren und beraten zu kö nnen (z.B. über Folge-Aus- oder Weiterbildungen), setzen wir Auswertungsinstrumente ein. Diese ermöglichen eine bedarfsgerechte Kommunikation und Werbung einschließlich Markt- und Meinungsforschung.

Fotos, die während der Ausbildung vom Trainer/ von der Trainerin oder einem/r Unity Training-MitarbeiterIn mit Smartphone oder Kamera gemacht werden, darf Unity Training auf seiner Website, im Newsletter oder seinen Social Media Kanälen verwenden. Der Teilnehmer/ die Teilnehmerin willigt ein, dass er oder sie sich aktiv meldet, während die Fotos gemacht werden, falls er/sie nicht auf Fotos erscheinen möchte, die im o.g. Sinn verwendet werden. Du kannst deine Einwilligung jederzeit zurück ziehen.

Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a) DS-GVO

☐ Ich möchte den Newsletter von Unity Training erhalten (freiwillig, für TeilnehmerInnen von Ausbildungen empfohlen!). Wir verwenden den Newsletterdienst Mailchimp. FDeer Verwendung meiner personenbezogenen Daten für Info-/Werbezwecke kann ich jederzeit widersprechen, indem ich bei einem erhaltenen Newsletter auf „abmelden" klicke.

☐ Zum Zweck von Absprachen und Dateien-Austausch innerhalb der Ausbildungsgruppe, sowie mit den DozentInnen und dem Unity Training Team, bin ich mit der Verwendung meiner Mobilnummer bei " WhatsApp und meiner E-Mail-Adresse bei Dropbox und Wetransfer einverstanden (freiwillig).

Information über dein Widerspruchsrecht nach Art. 21 DS-GVO

Du hast das Recht aus Gründen, die sich aus deiner besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung dich betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe f DS-GVO (Datenverarbeitung auf der Grundlage einer Interessenabwägung) erfolgt, Widerspruch einzulegen. (Dies gilt auch für ein auf diese Bestimmung gestütztes Profi ling im Sinne von Art. 4 Nr. 4 DS-GVO, das Unity Training für Werbezwecke einsetzt.)

Legst du Widerspruch ein, wird Unity Training deine personenbezogenen Daten nicht mehr verarbeiten, es sei denn, Unity Training kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die deine Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

In Einzelfällen verarbeitet Unity Training deine personenbezogenen Daten, um Direktwerbung zu betreiben. Du hast das Recht, jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung dich betreffender Daten zum Zwecke derartiger Werbung einzulegen(; dies gilt auch für das Profi ling, soweit es mit solcher Direktwerbung in Verbindung steht).

Widersprichst du der Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung, so wird Unity Training deine personenbezogenen Daten nicht mehr für diese Zwecke verarbeiten.

Der Widerspruch kann formfrei erfolgen und sollte möglichst gerichtet werden an: Unity Trainging Roewers/Heinzmann GbR, info@unity-training.de, 0221 99558126, Ansprechpartnerin Melanie Räuschel.

Ich habe die Informationen zum Schutz meiner Daten und den Hinweis auf die Einwilligung zur möglichen Veröffentlichung von Fotos, die während der Ausbildung erstellt werden, gelesen.

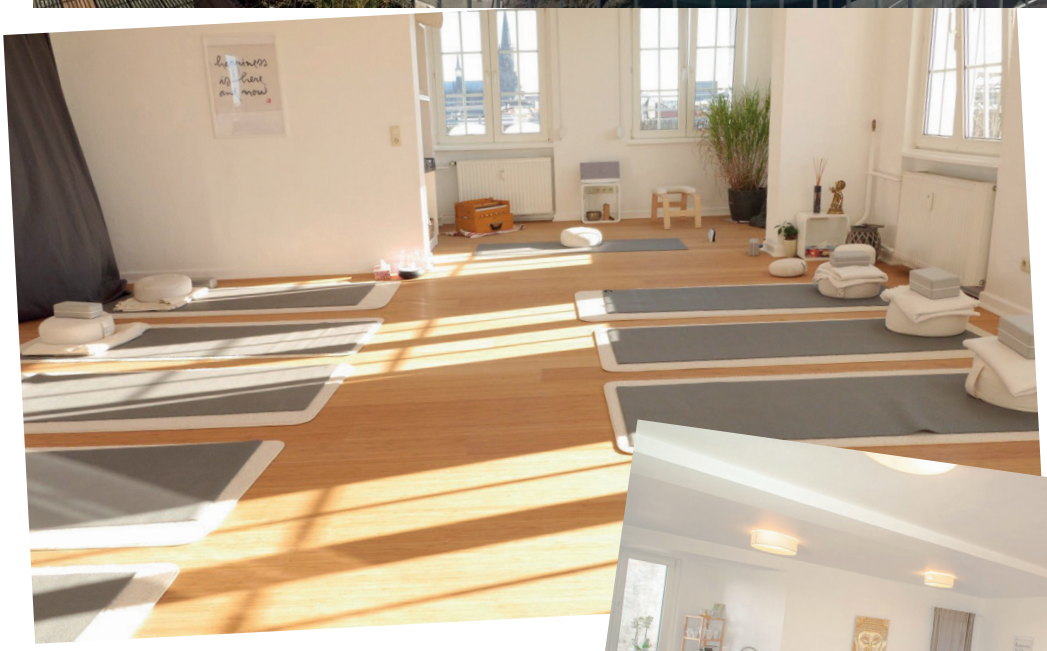
_____

(Ort, Datum, Unterschrift)

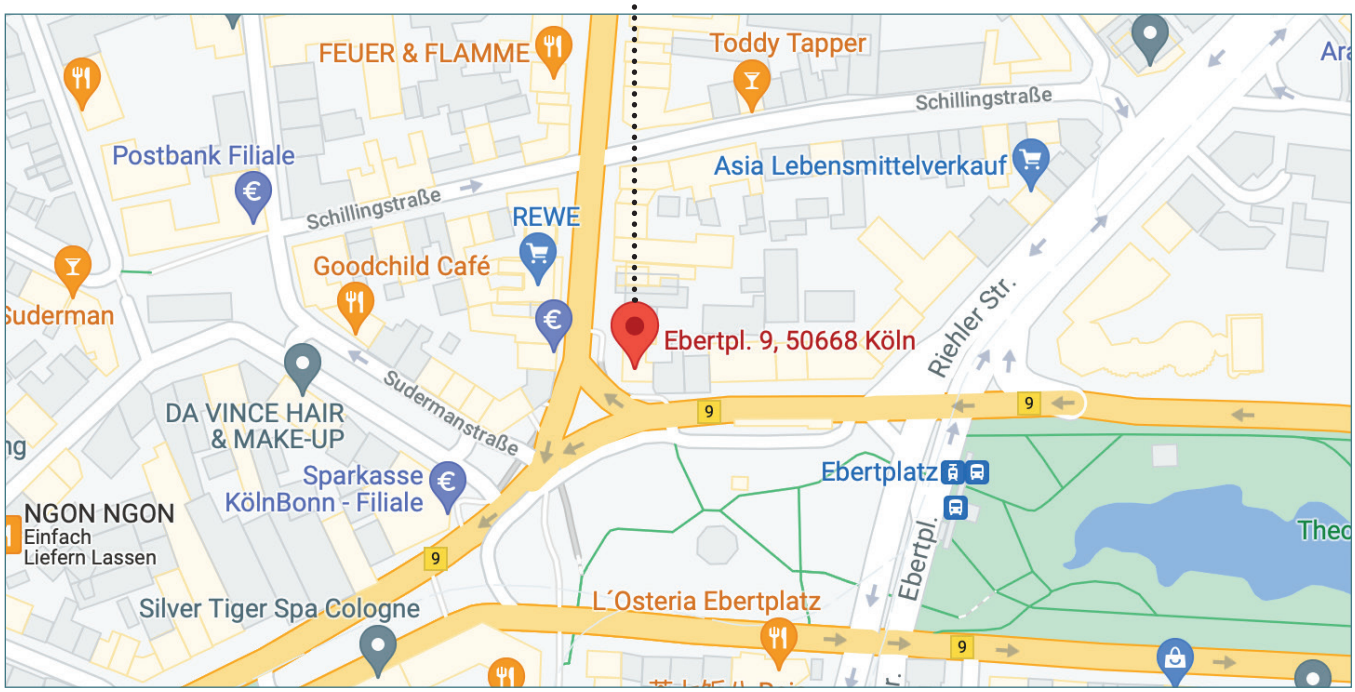
unity training

Ausbildungsort

Die Ausbildung findet in unserem schönen, lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse mit Blick über Köln und großer Dachterasse statt. Zentral gelegen direkt am Ebertplatz.



Tanke Sonne auf unserer Terasse. Kopf frei im Yogapenthouse



So findest Du zu uns

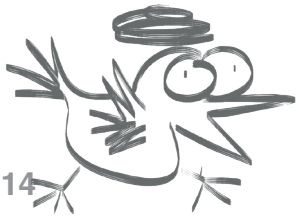
Anfahrt mit dem Zug

Fahre bis Köln-Hauptbahnhof und steige dort in die U-Bahn: U16 Richtung Niehl/Sebastianstraße oder U18 Richtung Buchheim/Herler Straße. Erste Station Ebertplatz aussteigen. Den U-Bahnhof in Fahrtrichtung verlassen. Ebertplatz 9 befindet sich Ecke Neusser Straße.

Parken

Auf der Neusser Straße und dem Theodor-Heuss-Ring (rechts oder links vom See – siehe Karte) gibt es im Regelfall genügend freie Parkplätze. Diese sind allerdings, wie in der gesamten Innenstadt, kostenpflichtig.

Für kleine Pausen ist Wasser+Tee vorhanden. Für die Mittagspausen stehen zahlreiche Restaurants in fußläufiger Nähe zur Verfügung. Bitte bequeme Kleidung für die Yogastunden mitbringen und wetterfeste Kleidung für gemeinsame Übungen im Freien.

Egal, wie deine äußere Situation war
und wie sie sein wird – alles was du
für deine Gesundheit und deine
Lebensfreude brauchst,
ist jetzt in dir lebendig.

Florian Heinzmann