



## Meine Teilnahmebedingungen (AGB)

### (1) Anmeldung | Bezahlung

Du kannst dich per Mail, oder Whats App anmelden. Die vollständige Kursgebühr ist spätestens drei Tage vor Kursbeginn auf das zuvor genannte Konto zu überweisen.

### (2) Rücktritt

Im Falle eines Rücktritts bis drei Tage vor Kursbeginn fallen 10 % Bearbeitungsgebühren an. Bei einer späteren Abmeldung ist der gesamte Kursbeitrag fällig. Der Rücktritt hat rechtzeitig schriftlich (per Mail) bei mir einzugehen. Ein Anspruch auf Rückzahlung bei verspätetem Rücktritt oder Nichtteilnahme besteht nicht.

### (3) Versäumte Stunden

Solltest du kurzfristig aus gesundheitlichen Gründen nicht am Kurs teilnehmen können, besteht (gegen Vorlage eines ärztlichen Attests) die Möglichkeit, eine Gutschrift des Kursbeitrages für einen späteren Kurs vorzunehmen oder eine Rückerstattung zu erhalten. Diese Regelung gilt jedoch nur für komplette Kurse und nicht für einzelne Yogastunden.

Solltest du einzelne Stunden versäumen, hast du jederzeit die Möglichkeit diese in einem anderen Kurs (der Parallel läuft) nachzuholen. Die Verrechnung mit einem Kursbeitrag hingegen ist nicht möglich.

### (4) Haftung

Damit Yoga für dich und deine Gesundheit förderlich ist, teile mir bitte vor der Stunde mit, falls du an einer körperlichen Krankheit leidest oder sonstige gesundheitliche Einschränkungen hast, die einer Teilnahme an der Yogastunde oder an einzelnen Yogaübungen, entgegenstehen könnten. Bei starken gesundheitlichen Problemen kläre bitte vorab mit deinem Arzt, ob du am Yogaunterricht teilnehmen darfst. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Jeder Teilnehmende entscheidet, wie weit er sich auf die angebotenen körperlichen und psychischen Prozesse einlässt. Es wird dringend empfohlen, mit einer ärztlichen Behandlung fortzufahren und medikamentöse Therapien nicht abzusetzen. Wer sich in einer Therapie befindet (medizinisch, physikalisch, psychologisch oder sonstiges), muss mit seinem jeweiligen Therapeuten, Arzt oder sonstigen therapeutischen Begleitern, die Teilnahme an den Veranstaltungen oder Kursen abklären. Während der Yogakurse finden keine Heilbehandlungen statt.

### (5) Sonstiges

Sollte eine der vorstehenden Regelungen unwirksam sein, berührt das die Wirksamkeit der übrigen nicht. Weitere Vereinbarungen bedürfen der Schriftform. Eine Probestunde gegen eine Gebühr von 15,- Euro ist jederzeit möglich. Diese kann dann mit der restlichen Kursgebühr bei weiterer Teilnahme verrechnet werden. Da die Teilnehmeranzahl pro Kurs begrenzt ist, melde dich bitte zuvor per Email an.

Alle erfassten Daten der Teilnehmer, werden streng vertraulich behandelt.



## Was solltest du vor dem bzw. beim Yoga beachten?

- Trage zum Yoga bequeme Kleidung.
- Bring bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit. **Dein Space ist schon für dich eingerichtet** (Yoga Matte und weiteres Equipment stelle ich zur Verfügung). Achte bitte darauf, die dir zur Verfügung gestellten Materialien sorgfältig zu verwenden und nach der Benutzung zur reinigen (Mattenreiniger stelle ich zur Verfügung).
- Bitte ca. 1-2 Stunden vor der Yogastunde nichts essen.
  - Dein Körper wird es dir danken, denn dann kann er frei und unbeschwert den Übungen folgen und du kannst die Stunde genießen. Wenn nichts essen nicht möglich ist, sollte die Ernährung vorher nach Möglichkeit leicht und gut verdaulich sein.
- Du weißt selbst am besten, wie weit du gehen kannst. Es kommt nie darauf an, dass du ebenso weit in die Übung kommst wie dein(e) Liegenachbar/in.
  - Yoga bedeutet auch, auf sich hören zu lernen. So wie wir alle unterschiedlich sind, so wirken auch die Übungen auf alle von uns etwas anders. Während die einen tiefer in die Übung gehen (können), ist bei anderen die Grenze schon früher erreicht. Hab keine Scheu davor, deine Grenzen so zu akzeptieren, wie sie sind; der Übungserfolg ist für dich jedenfalls trotzdem gegeben.
- Nimm dir diese Zeit zum zur Ruhe kommen für dich.
- Die Yogastunde ist regelmäßig Zeit für dich, für deinen Körper und deinen Geist. Nimm diese Zeit als Geschenk an dich an und versuche, alle Gedanken, die dich vielleicht sonst beschäftigten, außen vor zu lassen.
- **Pünktlichkeit** - Pünktlichkeit lässt nicht nur dich entspannter in den Kurs starten, sondern ist auch ein Zeichen von Höflichkeit gegenüber allen anderen Kursteilnehmer/innen, die sich bereits auf die Anfangsentspannung eingelassen haben.
- Der Raum ist **10-15 min** vor Kursbeginn für dich geöffnet, zum Kursbeginn wird die Türe geschlossen, verspätete Teilnehmer werden nicht mehr reingelassen wenn die Anfangsentspannung gestartet ist, sondern erst wieder zum Start des Warm Ups. Verspätung ist bitte in der jeweiligen Whats App Gruppe mitzuteilen.
- Wenn du Verletzungen oder Einschränkungen hast, gebe mir eine kurze Info per Mail/Whats App vor Kursbeginn, damit ich das bei meiner Yoga Planung berücksichtigen kann.