

# Teilnahmevertrag Yoga



Hiermit melde Ich mich zur Teilnahme an folgender Veranstaltung im Yoveda an:

Kursleiter: \_\_\_\_\_

Kursgebühr: \_\_\_\_\_

Kursstart: \_\_\_\_\_  
(Datum, Wochentag und Uhrzeit)

## Angaben zu Person:

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

Interne Vermerke					
Dat	Best.	DB	NL	MR	SF

Das Yoveda informiert regelmäßig über Veranstaltungen und Neuigkeiten per Email.

ich möchte **keinen** Newsletter erhalten

## SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige das Yoveda, die fällige Kursgebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Yoveda auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

**Mandatsreferenz: Die Mandatsreferenz-Nummer wird separat mitgeteilt.**

**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE15YOV00001110737**

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

14 Tage vor Veranstaltungsbeginn tätigen wir den Zahlungstransfer. Ab dann berechnen wir bei Stornierung 50 % der Gebühr. Ab 7 Tage vor Beginn ist ein Rücktritt möglich wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Bei Krankheit oder einem anderen wichtigen Verhinderungsgrund, der vor Beginn bekannt gegeben wird, ist eine Gutschrift für eine spätere Veranstaltung möglich. Im Falle vor Rücklastschriften erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 7,-.

Die Veranstaltungen des Yoveda sind Maßnahmen der Gesundheitsförderung und -Prävention. Physiologische Gegebenheiten (wie z.B. Rücken- oder Gelenkprobleme) bitte der Kursleitung mitteilen und ggfs. Rücksprache mit der ärztlichen Betreuungsperson halten! Für Garderobe und Wertgegenstände kann keine Haftung übernommen werden.

Mit dieser Anmeldung erklärt der Teilnehmer, dass er allein verantwortlich ist für seinen seelischen und körperlichen Gesundheitszustand und stellt das Yoveda frei von allen diesbezüglichen Ansprüchen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Hinweise für Yoga-Übende (rückseitig) habe ich gelesen.

Yoveda versichert, dass alle Daten ausschließlich intern vertraulich behandelt werden. Keinesfalls werden sie an Dritte weitergegeben!

# Hinweise für die Kursteilnahme

Um einen reibungslosen Übungsablauf sicher zu stellen und Dir entspannende und vitalisierende Yoga-Stunden zu ermöglichen haben wir diese Hinweise zusammengestellt:

## Zum Kursstart

- Yoga-Matten und andere Hilfsmittel werden vom Yoveda zur Verfügung gestellt
- Bequeme Kleidung tragen, Socken oder barfuß, Schmuck und Uhr ablegen; evtl. eigenes Tuch oder Handtuch mitbringen; Matten und Kissen sind vorhanden
- Bitte möglichst auf Parfüm verzichten (Die Wahrnehmungsfähigkeit und Empfindsamkeit erhöht sich durch die Übungen.)

## Tipps vor dem Training

- Die letzte Mahlzeit sollte ca. 2-3 Stunden zurückliegen
- Sich fordern, aber nicht überfordern, Widerstände und Schmerzgrenze respektieren
- Alle Übungen locker und entspannt mit ruhigen fließenden Bewegungen durchführen, den Atem unterstützend als Begleiter erleben

## Hinweis fürs häusliche Üben

- Bitte zu Beginn der Yogapraxis nur die Asanas und Pranayama üben, die im Unterricht gelehrt wurden

## Bitte vermeiden und evtl. ansprechen (ggfs. Hausarzt befragen)

- Umkehrpositionen bei (evtl.) Monatsblutungen, Bluthochdruck, Druck des Innenohres und der Augen sowie Netzhautablösung
- Bei akuten orthopädischen Problemen
- Vorwärts- und Rückbeugung bei akuten Bandscheiben-Problemen und Ischias
- Fersensitz bei Krampfadern und anderen Durchblutungsstörungen der Beine

Die Kursleitung steht Dir gerne für Fragen zur Verfügung und empfiehlt Dir alternative Übungen.

Das Yoveda wünscht vitalisierende und entspannende Stunden!