

HINWEISE UND SPIELREGELN



Ein paar Dinge, die du vor der ersten Yogastunde mit mir wissen solltest:

1. Yoga is for EVERY BODY!

Die Vorstellung, dass nur Menschen Yoga üben sollten, die schlank und gelenkig sind, ist absurd. Yoga ist einfach für jeden Körper geeignet – und keiner kennt dich so gut wie du selber! **Achte auf dich.**

Im Yoga wollen wir zwar erreichen, dass wir beweglich werden, vielleicht sogar geschmeidig, aber immer nur im Rahmen unserer eigenen anatomischen Befindlichkeit, genauer gesagt der persönlichen Dehnbarkeit unserer Muskulatur, Sehnen und Bänder. Das "nur" bedeutet aber keine Einschränkung, sondern Schutz.

Sollten du oder Dein Kind körperliche oder psychische Beschwerden haben, kläre bitte **vor der Anmeldung** mit Deinem Arzt oder Therapeuten, ob ihr beide am Eltern-Kind-Yoga bzw. am Kinderyoga teilnehmen dürft. Bei ernsthaften Erkrankungen ist die Teilnahme nur nach ausdrücklicher Genehmigung des behandelnden Arztes möglich.

Auf sich achten heißt auch, dass wir uns selbst und anderen **Respekt** entgegenbringen und beim Üben jeder „ganz bei sich ist“.

2. Kleidung

Für die Yogastunde ist **bequeme, lockere Kleidung** am besten geeignet. Ich empfehle lange/kurze Sporthose, ein T-Shirt und unbedingt Stoppersocken.

3. Hygienekonzept

Dem **Hygienekonzept** der Räumlichkeiten ist uneingeschränkt nachzukommen.

Jeder (ab dem 6. Geburtstag) trägt auf allen Wegen einen Mund-Nasen-Schutz (MNS). Desinfiziert euch die Hände und beachtet die allgemein gültigen Hygieneregeln. An eurem Platz könnt ihr die Maske natürlich abnehmen. Bitte haltet dann Abstand zu den anderen Teilnehmern. Im Eltern-Kind-Kurs achten die Eltern auf ihren Nachwuchs, in den Kinderyogakursen erinnere ich die Kinder, falls nötig. Sprecht mit euren Kindern die Regeln bitte vorab durch.

Über weitere Corona-Regeln informiere ich zeitnah auf meiner Facebookseite (z.B. 3G).

Bringt aus hygienischen Gründen bitte eine Decke oder eigene Yogamatte mit.

4. Die Yogaeinheiten beginnen pünktlich. Aufgrund meiner Aufsichtspflicht/ pädagogischen Betreuung während der Kurseinheit, lege ich darauf großen Wert. Falls ihr einmal nicht zum Kurs kommen könnt, kontaktiert mich bitte per SMS, WhatsApp oder E-Mail.

5. Schalte am besten dein Handy aus, wenn du am Kurs teilnimmst. Nicht mal Vibrationsalarm sollte erlaubt sein, außer du bist Arzt im Einsatz oder jemand in deiner Familie ist in Lebensgefahr. *Warum?* Weil du sonst nur mit eingeschränkter Aufmerksamkeit üben kannst – und es auch ein Zeichen von Respekt ist.

6. Eine persönliche Empfehlung: Warte nach einer richtigen Mahlzeit vier Stunden, nach einer kleinen Mahlzeit mindestens zwei Stunden, bevor du auf die Yogamatte gehst. *Warum?* Weil du deinen Körper nicht drehen und wenden kannst, wie du willst, wenn er mit der Verdauung beschäftigt ist. Die Kinder sollten unmittelbar vor der Yogastunde keine schweren Mahlzeiten zu sich genommen haben.

Teilnahmebedingungen (AGB)

Vertragsbedingungen von Siebenblatt Yoga/ Cathleen Fröhlich

1. Kursangebot

Siebenblatt Yoga bietet Yogakurse für Erwachsene, Kinder sowie Eltern-Kind-Yoga an. Aktuelle Termine sind auf der Webseite aufgeführt: www.7blatt.de/yoga

Die kursführende Person ist Cathleen Fröhlich.

Es wird sich das Recht vorbehalten, eine Mindestteilnehmeranzahl zu nennen, damit ein Kurs stattfindet. Infos dazu können im Vorfeld der Internetseite entnommen werden.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl ist eine ersatzlose Streichung des Kinderyoga-Kurses möglich. Die Teilnehmer werden in diesem Fall umgehend informiert. Entfällt ein Kurs, erfolgt die Rückerstattung der evtl. schon geleisteten Kursgebühr. Ein weiterer Erstattungsanspruch besteht nicht.

Der Kursort kann der Ausschreibung entnommen werden.

Änderungen, Irrtümer und Schreibfehler vorbehalten.

Mit der Buchung eines Kurses erklärt sich die/der TeilnehmerIn bzw. Erziehungsberechtigte mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Siebenblatt Yoga einverstanden.

2. Haftung

Die Teilnahme an allen Kursen geschieht unter Ausschluss jeglicher Haftung.

Für vom Teilnehmer verursachte Schäden innerhalb der Kursräumlichkeiten haften die teilnehmenden Personen bzw. die Erziehungsberechtigten. Eine Haftpflichtversicherung, die auch deliktunfähige Kinder unter 7 Jahren beinhaltet, wird empfohlen. Eigenverantwortung: Sollten du oder Dein Kind körperliche oder psychische Beschwerden haben, kläre bitte vor der Anmeldung mit Deinem Arzt oder Therapeuten, ob ihr beide am Eltern-Kind-Yoga bzw. am Kinderyoga teilnehmen dürft. Bei ernsthaften Erkrankungen ist die Teilnahme nur nach ausdrücklicher Genehmigung des behandelnden Arztes möglich.

3. Anmeldung

Für die Teilnahme an einem Kurs ist eine formlose, schriftliche Anmeldung erforderlich. Schickt diese mit Namen, Adresse und einer Kontaktmöglichkeit per eMail an: yoga@7blatt.de

Nach erfolgter Anmeldung versende ich eine E-Mail Bestätigung mit der Bankverbindung und weiteren Informationen. Erst diese Anmeldebestätigung der Kursleiterin reserviert den Platz im Kurs verbindlich.

4. Zahlungskonditionen

Der Gesamtbetrag ist vor der ersten Kurseinheit zu begleichen oder bar vor Ort zu zahlen.

Die Bankverbindung:

Cathleen Fröhlich Sparkasse Bamberg IBAN: DE51 7705 0000 0302 5624 26

Für Kurs-Gutscheine ist keine Barablöse möglich. Der Gutschein kann bis zum auf ihm genannten Datum für jeden der Beschreibung entsprechenden Siebenblatt Yoga Kurs eingelöst werden, sofern Plätze frei sind.

5. Rücktritt und Rückerstattung für Kurse

Ein Rücktritt nach erfolgter Anmeldung ist nicht möglich.

Sollte ein Kurstag seitens der Kursleitung nicht stattfinden, wird ein Ersatztermin angeboten.

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Bei Überbuchung behaltet sich die Kursleitung das Recht vor, eine Absage zu erteilen.

6. Newsletteranmeldung

Bei der Anmeldung zum Newsletter gesammelte Daten werden in keinem Fall an Dritte weitergegeben. Sie dienen ausschließlich dem Zweck der Zusendung von Informationen per E-Mail.

Die Abmeldung ist jederzeit möglich, eine Nachricht an yoga@7blatt.de genügt.

7. Datenschutz

Alle Daten im Anmeldeformular werden von mir streng vertraulich behandelt.

Bamberg, 14.10.2021