

# Yogakurs im DRK Heim Finthen Frühjahr 2025



## Allgemeine Informationen Vorab!

Bitte lies Dir dieses Informationsblatt vorher durch.

Diese Informationen sind als Entscheidungshilfe gedacht ob mein Yogakurs etwas für Dich ist.

### Meine Intention für diesen Yogakurs und die Zielsetzung des Kurses:

Ich möchte Dir einen Einstieg in Deinen Yogaweg zeigen.

Anhand des achtgliedrigen Pfades von Patanjali wirst Du erfahren, was ist Yoga eigentlich und was kann Yoga für Dich sein.

Du wirst verschiedene Asanas, Meditations- und Atemtechniken kennenlernen.

Ich will Dich nicht zum „Superyogi“ umerziehen!

### **Du darfst für Dich herausfinden was für Dein Leben hilfreich ist.**

#### Das wünsche ich mir von Dir:

Du gehst offen und unvoreingenommen an diese Erfahrung heran.

Du hörst auf Deinen Körper/Geist und gehst nicht über deine Grenzen.

Du äuserst Wünsche/Anregungen/Kritik möglichst zeitnah, offen und wertschätzend.

#### Körperliche Voraussetzungen:

Es sollte Dir möglich sein eine gewisse Zeit im Sitzen am Boden zu verbringen.

Haltungen im Knien sollten kein Problem für Dich sein.

Wenn Du weisst dass Deine Knie empfindlich sind, bring Dir eine Decke oder ein größeres Handtuch zum abpolstern mit.

Du solltest keine akute Verletzung der Wirbelsäule oder anderer Gelenke haben.

Bei bekannten Problemen des Bewegungsapparates solltest Du vorher Deinen Arzt oder Physiotherapeuten fragen ob Yoga für Dich okay ist.

### **Dieser Kurs ist zur Gesunderhaltung von Körper und Geist gedacht und enthält kein Heilversprechen!**

#### Zu guter Letzt:

Zum Kurs muss eine eigene Yoga/Sportmatte mitgebracht werden.

Komm in bequemer Kleidung, welche Dich in Deiner Bewegung nicht einschränkt.

Es stehen leider keine gesonderten Umkleiden zur Verfügung. Einzig die Nutzung der Toiletten wäre zum Umkleiden möglich. Für die Endentspannung solltest Du Dir etwas warmes zum Überziehen oder eine Decke mitbringen.

Wenn Du jetzt noch Lust hast Dich für den Kurs anzumelden, freue ich mich auf unsere gemeinsame Erfahrung.

**Namaste´**

# Yogakurs im DRK Heim Finthen Frühjahr 2025



Hiermit melde ich (Name) \_\_\_\_\_ mich verbindlich an für den

## Yogakurs für Anfänger\*innen & Wiedereinsteiger\*innen im DRK Heim Finthen.

Der Kursumfang beträgt 16 x 75 Minuten, jeweils Montag von 18:00 – 19:15 Uhr

an folgenden Terminen :

03.02.2025	10.03.2025	07.04.2025	12.05.2025
10.02.2025	17.03.2025	14.04.2025	19.05.2025
17.02.2025	24.03.2025	28.04.2025	26.05.2025
24.02.2025	31.03.2025	05.05.2025	02.06.2025

Die Kursgebühr beträgt 170€ und ist vollständig und im Voraus bis zum 31.12.2024 zu entrichten.

Überweisung an

Anita Hilpert  
IBAN DE03 1001 1001 2621 0486 91  
BIC NTSBDEB1XXX

Termine die vom Teilnehmer nicht wahrgenommen werden können, können nicht erstattet werden.

Termine die von der Kursleitung abgesagt werden müssen, werden mit 11€ pro Termin nach der abgelaufenen Kursreihe rückerstattet.

Die Unterlagen bitte ausgefüllt & unterschrieben an mich zurück, in elektronischer Form an

Anita@yogafinthen.de oder an Anita Hilpert, Mühlthalstraße 21, 55126 Mainz

Teilnehmer Name:

Adresse:

Telefonnummer:

Unterschrift:

Name \_\_\_\_\_ (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

## Yogakurs im DRK Heim Finthen Frühjahr 2025



Ich nehme zur Kenntnis, dass Yoga körperlich anstrengend ist und wie jeder Sport bei unsachgemäßer Ausführung zu Verletzungen führen kann.

Die Teilnahme am Yoga-Unterricht erfolgt auf eigenes Risiko. Folgende Regeln sind bei der Teilnahme am Yogakurs zu beachten:

1. Ich bestätige hiermit, dass ich körperlich fit bin und eventuell in den letzten 6 Monaten von einem Arzt für Allgemeinmedizin untersucht wurde und damit an sämtlichen Yogaübungen, die ich hier erlernen werde, teilnehmen kann. Vor der Teilnahme an jeder Yoga Klasse werde ich meiner Yogalehrerin über akute Verletzungen, Operationen oder Krankheiten (vor allem an Knien oder Rücken) informieren, die eine Teilnahme am Yoga-Unterricht verhindern oder erschweren könnten.
2. Während des Unterrichts werde ich den erteilten Instruktionen der Yogalehrerin aufmerksam Folge leisten und die Übungen entsprechend den Instruktionen (betreffend Zeitdauer, Art, Atmung und Position der jeweiligen Übung) ausführen und dabei nicht über meine physischen Grenzen gehen. Sollte ich eine Instruktion nicht verstanden haben oder die Übung aus sonstigen Gründen nicht ausführen können/wollen werde ich mich auf die Yogamatte setzen und nach Möglichkeit an der folgenden Übung wieder teilnehmen.
3. Eine Teilnahme am Yoga-Unterricht unter Alkohol-, Drogen oder Medikamenteneinfluss ist untersagt.

Ich verzichte hiermit im gesetzlich zulässigen Ausmaß gegenüber Frau Anita Hilpert auf die Geltendmachung von jeglichem Schadenersatz, der mir bei der Teilnahme am Yoga-Unterricht entstehen könnte. Für die in den Räumlichkeiten, in denen Yoga unterrichtet wird, befindlichen Kleidungsstücke, Wertgegenstände sowie Geld wird keine Haftung übernommen. Ich habe den Inhalt dieser Erklärung samt Haftungsausschluss aufmerksam gelesen, verstanden und zustimmend zur Kenntnis genommen.

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten vertraulich behandelt werden und keinesfalls an Dritte weitergegeben werden.

Mainz, \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

# Yogakurs im DRK Heim Finthen Frühjahr 2025



Liebe\*r Teilnehmer\*in,  
der Schutz Deiner personenbezogenen Daten ist mir wichtig.  
Nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bin ich verpflichtet Dich darüber zu informieren, zu welchem Zweck ich Deinen Daten erhebe, speichere oder weiterleite.

## 1. Verantwortlichkeit für die Datenverarbeitung

Yogafinther  
Anita Hilpert  
Mühltalstraße 21  
55126 Mainz

## 2. Einwilligungserklärung – Datenverarbeitung

Diese Einwilligungserklärung gilt für Teilnehmer\*innen des Yogafinther Yogakurs im DRK Heim Finthen.

1. Ich bin ausdrücklich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten, Vertragsdaten bei Bedarf und nur im unbedingt erforderlichen Umfang gespeichert werden.
2. Ebenso, dass ich durch Anita Hilpert zu den genannten Zwecken per E-Mail, telefonisch sowie postalisch kontaktiert werde.
3. Mit der Weitergabe der Daten zu Abrechnungs-, Speicher- und Verwaltungszwecken (Auftragsdatenverarbeitung) bin ich einverstanden. Eine sonstige Weitergabe der Daten erfolgt nicht.

## **Ich stimme ausdrücklich zu!**

Vorname, Nachname \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## 3. Einwilligungserklärung – Kontakt / Newsletter

Ich möchte Dich mit Informationen über neue Yogakurse versorgen. Du bekommst dann von mir eine E-Mail wenn es Neuigkeiten gibt.

Bitte trag Deine E-Mail Adresse ein.

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

## **Ich stimme ausdrücklich zu per E-Mail Informationen erhalten zu wollen!**

Ich bestätige dass die Verarbeitung (Erhebung, Speicherung, Verwendung zu den zuvor genannten Zwecken) meiner Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Mir ist bewusst, dass ich die Einwilligung in die Verarbeitung meiner Daten ohne nachteilige Folgen verweigern hätte können. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung in die Verarbeitung meiner Daten jederzeit widerrufen kann und meine Daten bis zum Eingang meines Widerrufs rechtmäßig verarbeitet werden dürfen.

Ich wurde darüber aufgeklärt, dass mir kein Nachteil entsteht, wenn ich meinen Widerruf gegen die Datenverarbeitung erkläre und nehme zur Kenntnis, dass mit Widerruf meines Einverständnisses keinerlei gewerbliche Informationen der oben genannten Person mehr an mich übermittelt werden.

Ich nehme zur Kenntnis, dass ich folgende Möglichkeit habe, Widerruf gegen die Verarbeitung meiner Daten erkläre.

Schriftlich an die oben genannte Adresse, per E-Mail an Anita@yogafinther.de

Im Fall des Widerrufs werden mit Zugang meiner Widerrufserklärung meine Daten bei der oben genannten Person gelöscht. Ich nehme zur Kenntnis, dass es Ausnahmen von dieser Löschungspflicht gibt, sodass meine Daten trotz meines Widerrufs rechtmäßig verarbeitet werden dürfen.