



## Infoblatt Kurs „Beruhigt und gelöst. Yoga zum Abbau und zur Vorbeugung von Stress“ online+live, ab Mai 2021

---

- **8 Einheiten, 90-100 min live via Zoom**
- **Gruppe A: Personen mit keiner oder wenig Erfahrung im (Hatha) Yoga**
  - mittwochs, ab 19:00 Uhr
  - 12.05.21-30.06.21
- **Gruppe B: Erfahrene im (Hatha) Yoga**
  - freitags, ab 19:00 Uhr
  - 14.05.21-09.07.21
  - Achtung: Am 25.06. findet keine Einheit statt, der letzte Kurstermin ist daher am 09.07.21.
- Inklusive Handouts.
- **Zum Onlinepreis von 85,- Euro**
- Die Yogastunden werden nicht aufgezeichnet. Mindestens 5 Teilnehmende.

### Was brauche ich?

*Technische Minimalanforderungen:* Du brauchst ein internetfähiges Gerät (Smartphone, Tablet, Notebook, PC) und eine gute Internetverbindung. Dem Unterricht zu folgen ist auch möglich, wenn du keine Kamera und kein Mikrofon bei deinem Endgerät hast. In dem Fall nutzt du die Chatfunktion, über die du dich schreibend mitteilen kannst.

*Technische Idealanforderungen:* Webkamera und Mikrofon. Wenn ich dich während der Yogastunde sehen kann, kann ich auf dich reagieren. Um dich gut sehen zu können, platzierst du dein Gerät am besten so, dass ich dich in voller Größe bei den Übungen beobachten kann. Wenn dir das nicht möglich ist oder du auch nicht ganz zu sehen sein willst oder du dich vom Bildschirm nicht während deiner Praxis ablenken lassen willst, kannst du die Kamera natürlich auch anders ausrichten.

*Yoga-Equipment:* Du musst nicht wie ein Yogastudio ausgestattet sein, um zu Hause Yoga machen zu können! Alles, was du brauchst, hast du bereits!

- Als Minimalanforderungen braucht es Decke(n) und eine Sitzunterstützung.
- Statt auf einer Yogamatte, übst du dann auf der Decke oder einem Teppich. Körperübungen, bei denen Rutschgefahr besteht, führst du neben der Decke auf einem rutschfesten Boden aus. Decken sind auch in Entspannungsphasen hilfreich, um dich vor dem Auskühlen zu bewahren.
- Um einen Sitz einnehmen zu können, der für längere Zeit gleichzeitig aufrecht (Becken aufgestellt, Wirbelsäule lang nach oben), stabil und angenehm ist, braucht es vielleicht einen Stuhl. Solltest du Meditationskissen, -bänkchen oder Yogablöcke zu Hause haben, kannst du vielleicht auch darauf gut sitzen, entweder im Fersensitz oder in einem Sitz mit gekreuzten Beinen. Beim gekreuzten Sitz achte darauf, dass die Oberschenkel gut auf einer Unterlage abgelegt sind, ansonsten sind deine Muskeln unnötig angespannt.
- Sonstige Kissen, um Körperteile zu unterstützen oder höher zu lagern, hast du auch zu Hause.



## Wie funktioniert Zoom?

### Wie laufen die Yogastudio Gastein-Livestunden über Zoom ab?

Nachdem die Anmeldung fixiert ist, erhältst du von mir die Zugangsdaten (Meetingnummer und das Passwort). Wenn du nicht direkt einen Link starten kannst, musst du erst Zoom als App/Programm vom Internet auf dein Gerät herunterladen. Sobald du die App / das Programm startest, kannst du auf „Einem Meeting beitreten“ gehen und dort die Zugangsdaten eingeben. Du brauchst dich nicht bei Zoom registrieren, Zoom ist für dich kostenfrei. Wenn du noch keine Erfahrung mit Zoom hast, gib mir bitte Bescheid. Dann vereinbaren wir einen kleinen Probetermin, um mit der Technik vertraut zu werden.

Vor und während der Yoga-Einheit bist du stummgeschaltet. Du kannst aber immer die **Chatfunktion** nutzen, um mir etwas mitzuteilen. Außerdem gibt es in den ca. 10 min vor der Yoga-Einheit einen **Breakout-Room**, wohin ich all diejenigen umleiten kann, die vor der Yogastunde miteinander plaudern möchten.

**Vor der Yoga-Einheit** teile mir bitte im Chat mit, wie deine aktuelle Verfassung ist und ob du tagesaktuell etwas Spezielles von der Yogastunde brauchst. Bestehende gesundheitliche Einschränkungen/Probleme teilst du mir bereits bei der Kursanmeldung mit.

Wie du eine Chat-Nachricht nur an mich versendest und wie Breakout-Räume funktionieren kannst du im allgemeinen Infoblat zu Onlineyoga nachlesen.

### Wie melde ich mich für den Kurs an?

**Anmeldeschluss** ist der Vortag um 18 Uhr, also der 11.05. (für den Mittwochskurs) bzw. der 13.05. (für den Freitagkurs).

Bitte melde dich mit deinem vollen Namen per E-Mail für den Kurs an: [info@yogastudio-gastein.at](mailto:info@yogastudio-gastein.at). Es ist gut, wenn du auch deine Telefonnummer bekannt gibst, um rasch verständigt werden zu können, falls der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl (mind. 5 Personen) verschoben werden muss. Deine Anmeldung wird fixiert, sobald du den Kursbeitrag auf folgendes Konto überwiesen hast:

IBAN: AT18 2040 4002 0193 5303

BIC: SBGSAT2SXXX

Kontoinhaberin: Sibylle Lainer

Bank: Sparkasse Salzburg

Zahlungsreferenz: Yogakurs Mai21

Sobald ich deine E-Mail mit den Anmeldedaten und den Kursbetrag per Banküberweisung erhalten habe, bekommst du von mir den Zugangslink für das Zoom-Meeting (Meetingnummer + Passwort).



## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### Storno - Onlinekurs:

Falls die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (5 Personen) nicht erreicht wird, kann versucht werden, den Kurs auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Falls der Kurs tatsächlich storniert werden muss und sollte der Kurs bereits bezahlt worden sein, steht es den Teilnehmenden frei, den überwiesenen Betrag zurückerstattet zu bekommen oder statt des Kurses eine einmalige Online-Einzelstunde (90 min) in Anspruch zu nehmen.

Wird ein laufender Kurs von Seiten eines Teilnehmers / einer Teilnehmerin abgebrochen, werden die Kosten für die ausstehenden Einheiten dem Teilnehmer / der Teilnehmerin nicht zurückerstattet.

Wird ein laufender Kurs von Seiten der Kursleiterin abgebrochen, werden die Kosten für die ausstehenden Einheiten den Teilnehmenden rücküberwiesen.

Nichtbesuchte Kursstunden befreien nicht von der Bezahlung der gesamten Kursgebühr.

### Haftung:

Die Teilnahme an den Yoga- und Meditationseinheiten erfolgt in eigener Verantwortung. Die Yoga- und Meditationseinheiten sind kein Ersatz für eine medizinische, physiotherapeutische oder psychotherapeutische Behandlung. **Gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind der Kursleiterin vor Kursanmeldung bzw. Kursbeginn mitzuteilen.**

Das *Yogastudio Gastein* bzw. die Kursleiterin übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art. Die Teilnehmenden bei den Yoga-Einheiten erkennen dies ausdrücklich an.

### Datenschutz:

Deine Daten werden erhoben und verarbeitet gemäß der EU-Verordnung Nr. 679/2016 (DSGVO). Bitte beachte dazu die Datenschutzerklärung, zu finden auf meiner Homepage unter [www.yogastudio-gastein.at/j/privacy](http://www.yogastudio-gastein.at/j/privacy).