



## Infoblatt „Seminar Schwangerschaftsyoga“ – Allerheiligen 2021

---

### Seminardaten:

- buchbar als komplettes Seminar (3er-Paket) oder als einzelne Einheit (nur für den Samstagstermin möglich)
- schwangerschaftsspezifische Einheiten zu jeweils 90-100 min
- Termine am Allerheiligenwochenende
  - Samstag, 30.10.2021., ab 16:00 Uhr.
  - Montag, 01.11.2021., ab 9:00 Uhr.
  - Dienstag, 02.11.2021, ab 18:30 Uhr.
- Preis: 45,- Euro für das gesamte Seminar bzw. 18,- Euro für die Teilnahme an der Einheit am Samstag.
- Bitte beachte die geltenden Covid-19-Präventionsmaßnahmen (siehe Infoblatt auf der Homepage).
- **Anmeldeschluss: 25.10.2021.** Mindestens 2, maximal 8 Teilnehmende. Spätestens am 26.10.2021 wird bekannt gegeben, ob das Seminar zustande kommt, bitte erst dann den Seminarbetrag überweisen.

### Kursvoraussetzung:

Bei Risikoschwangerschaften ist ärztlich abzuklären, ob eine Yogapraxis möglich ist. Letztlich wird jedoch allen Schwangeren empfohlen, die Ärztin / den Arzt bzw. die Hebamme von der geplanten Teilnahme an einem Yogakurs zu informieren.

Fall du zum ersten Mal eine Yogastunde im Yogastudio mit Sibylle machst, beginnt die Yogastunde am Samstag für dich schon um 15:45 Uhr mit einer Vorbesprechung – unabhängig davon, ob du schon Yoga-Erfahrung mitbringst oder erst mit Yoga beginnst.

### Kleidung und Equipment:

Für die Ausübung von Yoga ist keine spezielle Kleidung notwendig, die Kleidung sollte jedoch bequem sein und großen Bewegungsspielraum bieten. Bitte beachten: Der Yogaraum ist eine schuhfreie Zone, er ist mit Socken, Strümpfen oder barfuß zu betreten.

Wenn möglich bitte aus hygienischen Gründen eigenes Equipment mitnehmen, zumindest bitte Folgendes mitnehmen:

- Decke
- Badetuch oder Gymnastikmatte oder Yogamatte
- Getränk



### **Kleiner Snack vor der Yogapraxis:**

Zwischen dem Verzehr von Speisen und der Yoga-/Meditationspraxis sollten ein, besser zwei Stunden vergehen (je nach Verdaulichkeit der Speisen). Ausnahme bildet die Schwangerschaft: Hier sollte ein kleiner Snack vor der Yogapraxis verzehrt werden, um einer Unterzuckerung vorzubeugen.

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)**

### **Bezahlung:**

Seminarbetrag per Banküberweisung auf das Konto: IBAN: AT18 2040 4002 0193 5303. BIC: SBGSAT2SXXX. Kontoinhaberin: Sibylle Lainer. Bank: Sparkasse Salzburg. Der Betrag muss vor dem Seminarbeginn bezahlt worden sein. Falls nur an der Samstagseinheit teilgenommen wird, ist auch eine Barzahlung vor Ort möglich.

### **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 Lehrperson bei der Terminanmeldung bzw. vor Kursbeginn mitzuteilen. Das *Yogastudio Gastein* bzw. die Lehrperson übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art. Die Teilnehmenden bei den Yoga- und Meditationseinheiten erkennen dies ausdrücklich an.

### **Datenschutz:**

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

### **Storno:**

- Falls die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, entfällt das Seminar.
- Wird das Seminar Kurs von Seiten der Teilnehmerin abgebrochen, werden die Kosten für die ausstehenden Einheiten nicht zurückerstattet.
- Wird das Seminar von Seiten der Kursleiterin abgebrochen, werden die Kosten für die ausstehenden Einheiten den Teilnehmenden rücküberwiesen.
- Nichtbesuchte Seminarstunden befreien nicht von der Bezahlung der gesamten Kursgebühr.