



Infoblatt Privatstunden bei Sibylle* (ab Jänner 2022)

*Für Einzelstunden bei Verena, kontaktiere Verena bitte persönlich: +43 676 5756 734.

Die Teilnahme an Einheiten ist unter Einhaltung der aktuell gültigen Covid-19-Präventionsmaßnahmen möglich (siehe Infoblatt auf der Homepage). Allgemeine Geschäftsbedingungen mit Stornobedingungen, Haftung, Datenschutz: siehe unten.

Für die Begleitung durch eine vollständige ganzheitliche Yogastunde ist eine Praxisdauer von 90 min erforderlich. Die Spezialeinheiten von 60 min eignen sich für das Kennenlernen und Einüben einzelner Übungselemente/-abschnitte und für Besprechungen der eigenen Praxis.

Locations

im Yogastudio Gastein (Goldbergstraße 2, 5630 Bad Hofgastein):

- Standardeinheiten von 90 min und bei Bedarf Spezialeinheiten von 60 min.
- Der Yogaraum im Yogastudio Gastein ist eine schuhfreie Zone, er ist mit Socken, Strümpfen oder barfuß zu betreten.
- Der Yogaraum ist mit Leih-Equipment ausgestattet. Wenn möglich aus hygienischen Gründen eigenes Equipment mitnehmen, zumindest bitte Folgendes mitnehmen:
 - Decke
 - Badetuch oder Gymnastikmatte oder Yogamatte
 - Getränk (falls notwendig)

in Wien:

- **Bei dir Zuhause:** Standardeinheiten von 90 min. Du brauchst nur einen Stuhl, eine Decke und einen Teppich oder ein Badetuch. Falls du über spezielles Yoga-Equipment verfügst, werden wir darauf zurückgreifen, ich werde ebenso ein wenig Equipment mitbringen.
- **Bei dir auf der Arbeit:** Spezialeinheiten von 60 min. Nach Absprache mit deiner Arbeitgeberin bzw. deinem Arbeitgeber und wenn ein Platz vorhanden ist, der dir in ruhiger Atmosphäre guten Bewegungsspielraum gewährt. Die Yogapraxis erfolgt im Stehen (ohne Schuhe!), im Sitzen (auf dem Sessel) und mit Hilfe der Wand. Du benötigst keinerlei Yoga-Equipment.
- In einem der größeren **Parks im Stadtkern Wiens:** Spezialeinheiten von 60 min. Wenn es das Wetter zulässt, begleite ich dich bei einem Yogaspaziergang im Park. Die Yogapraxis erfolgt im Gehen, im Stehen und im Sitzen (auf der Parkbank). Bis auf passende Kleidung und eventuell einer Sitzunterlage für die Parkbank brauchst du keinerlei Equipment.
- In der **Alser Praxis** (Inner Peace), Alser Straße 30/7, 1090 Wien. Für Standardeinheiten von 90 min und Spezialeinheiten von 60 min

online:

- Standardeinheiten 90 min
- mittels Zoom-Programm (Details siehe „Infoblatt Onlineyoga“ auf der Webseite)



Angebot

Eine einzelne Privatstunde

- für dich geeignet
 - wenn du erst einmal abklären möchtest, ob dir Yoga allgemein, der von mir unterrichtete Ansatz im Speziellen und das Einzelsetting zusagen.
 - falls du sporadisch Privatstunden in Anspruch nehmen möchtest.
 - wenn du dir nach einer Phase der „intensiven Begleitung“ (siehe unten) gelegentlich neue Impulse für deine maßgeschneiderte Yogapraxis holen möchtest.
- Deine Investition:
 - Bei dir zu Hause, auf der Arbeit, im Park oder online: 75,- Euro für die Standardeinheit (90 min) bzw. 60,- Euro für die Spezialeinheit (60 min).
 - Im Yogastudio Gastein: 75,- Euro für die Standardeinheit (90 min) bzw. 60,- Euro für die Spezialeinheit (60 min).
 - An einem der Praxisorte in Wien: 100,- Euro für die Standardeinheit (90 min) bzw. 80,- Euro für die Spezialeinheit (60 min).

Das 5er-Paket „Intensive Begleitung“

- Variante A: Als optimale Unterstützung deines persönlichen Yogaweges. Weil Yoga ein Entwicklungsprozess ist und idealerweise individuell auf deine Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmt erfolgt. **Innerhalb von 2 Monaten kommst du 5-mal** zur Privatstunde und erhältst eine auf deine aktuelle Tagesverfassung und derzeitige Lebenssituation abgestimmte Yogastunde.
- Variante B: Wenn du dich nach einer einzelnen Privatstunde oder nach der Teilnahme bei einer meiner Gruppenstunden dafür entscheidest, **für 3 Monate (12 Wochen)** intensiver mit einem für dich maßgeschneidertem Yogaprogramm zu praktizieren.
 - Entscheidend ist, dass dieses Programm für dich in einer **Heimpraxis** umsetzbar ist. Wie oft du zu Hause praktizierst, liegt in deiner Verantwortung.
 - Du profitierst von dem intensiven Austausch mit einer Yogalehrperson und erlebst vielleicht einen Motivationsschub, Yoga regelmäßig zu Hause zu praktizieren.
 - Bei der Erarbeitung deines Programms und der Begleitung deines Entwicklungsprozesses gehen wir wie folgt vor:
 - 1. Einheit: Wir klären deine Bedürfnisse und Fähigkeiten und erarbeiten dazu passend ein Programm, das du zu Hause üben kannst.
 - 2. Einheit, eine Woche später: Festigung und Anpassung des Programms gemäß deinen Erfahrungen damit.
 - 3. Einheit -5. Einheit: Festigung, Anpassung, Erweiterung, Vertiefung deines maßgeschneiderten Programms. Die 3. Einheit findet ca. 2 Wochen nach der 2. Einheit statt, die 4. und 5. Einheit erfolgen jeweils im Abstand von 2-4 Wochen.
- Deine Investition:
 - Im Yogastudio Gastein, in Wien bei dir zu Hause, in Wien bei dir auf der Arbeit, online: 350,- Euro für 5 Standardeinheiten (90 min) bzw. 280,- Euro für 5 Spezialeinheiten (60 min).
 - In einem der Praxisorte: 450,- Euro für 5 Standardeinheiten (90 min) bzw. 380,- Euro für 5 Spezialeinheiten (60 min).



*Wenn du jemanden mitnehmen möchtest, können die Privatstunden natürlich auch als „Yoga für 2“ (geteilte Privatstunde) abgehalten werden.
Variante B der „intensiven Begleitung“ ist natürlich nur für eine einzelne Person möglich.*

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Bezahlung Privatstunden mit Sibylle:

Bezahlung per Banküberweisung im Rahmen einer monatlichen Sammelrechnung (bei einzelnen Privatstunden) bzw. nach der 1. Einheit (beim Privatstundenpaket). Auf das Konto: IBAN: AT18 2040 4002 0193 5303. BIC: SBGSAT2SXXX. Kontoinhaberin: Sibylle Lainer. Bank: Sparkasse Salzburg

Haftung:

Die Teilnahme an den unterrichteten 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. Die Lehrpersonen übernehmen 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.

Stornierung von Privatstunden:

Bis 48 h vor dem geplanten Termin kann der Termin kostenlos storniert werden. Innerhalb von 48 h vor dem geplanten Termin ist entweder eine Terminverschiebung möglich oder der Termin wird storniert und es fällt eine Stornogebühr von 100 % der Kosten der geplanten Privatstunde an.