



Infoblatt Schwangerschaftsyoga, Stand: Jänner 2022

Teilnahmevoraussetzung:

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.

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: Barzahlung vor Ort.

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: 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.