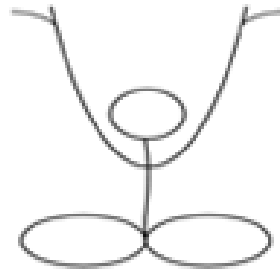


# YOGA – KURSE

---

LIVE & ONLINE

**Petra Mertens**  
Listerstrasse 9  
80997 München  
**Tel: 089- 812 64 61**



**Informationen**  
[www.yoga-allach.de](http://www.yoga-allach.de)  
E-Mail: [petra.mertens@yoga-allach.de](mailto:petra.mertens@yoga-allach.de)



Stand: AUGUST 2020

## Veranstaltungsorte

Zauberflöte  
Prießnitzstrasse 4,  
Ecke Franz-Nißlstrasse 80999 München

FAM  
Familienzentrum-Allach  
St.-Johann-Strasse 26  
80999 München

YOGA-Raum  
Listerstrasse 9  
80997 München  
Waldkolonie Allach  
Bis auf Weiteres entfällt dieser Raum

## Informationen

Homepage  
**[www.yoga-allach.de](http://www.yoga-allach.de)**  
FAM-Programm  
[www.epiphantias-muenchen.de/familienzentrum.de](http://www.epiphantias-muenchen.de/familienzentrum.de)

## Hygienebestimmungen

In meinem Präsenzunterricht richte ich mich nach den geltenden Sicherheitsbestimmungen. Mein sich daraus ergebendes aktuelles Hygienekonzept ist auf meiner Homepage verfügbar unter:

<https://yoga-allach.de/mein-unterricht/>

## Anmeldung

Die Plätze für alle VORORT-LIVE- und ONLINE-LIVE- Kurse sind begrenzt. Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich über E-Mail [mertenspetra@gmx.de](mailto:mertenspetra@gmx.de) oder Telefon 089 – 812 6461.

## Probe-Stunde

Eine Probestunde in einer VORORT-LIVE-Stunde ist in der ersten Stunde bei Kursbeginn und nach Absprache möglich, sofern ein Platz frei ist.

**Kosten 15 €**

## Probe-Video

Ein YOGA-VIDEO steht auf meiner Homepage gratis zum Ansehen und Mitüben zur Verfügung unter:

<https://youtu.be/IAFz7eKA52g>

## Späterer Einstieg = Quereinstieg

Quereinstieg in einen laufenden Kurs ist möglich - VORORT-LIVE- oder ONLINE-LIVE-Kurs - sofern ein Platz frei ist. Der Kursbeitrag reduziert sich jedoch nicht unter den Beitrag für das gesamte YOGA-VIDEO-Set. Die Videos stehen alle TeilnehmerInnen über das Kursende hinaus, noch bis max. 2 Monate in der unterrichtsfreien Zeit bis zum Beginn des Nachfolge-Kurses zur Verfügung.

## VORORT-LIVE = Präsenzunterricht \*)

Im FAM und Zauberflöte findet Präsenzunterricht mit 8 VORORT-LIVE-Stunden statt:

### **Montag-Abendkurse in der Zauberflöte**

**Kurs LI:** YOGA Mo 18:00 – 19:15

**Kurs LLII:** YOGA Mo 19:30 – 20:45

### **Dienstag-Vormittagskurs im FAM**

**Kurs LIII:** YOGA Di 09:00 – 10:15

**Kurs LIV:** YOGA Di 10:30 – 11:45

### **Dienstag-Abendkurse in der Zauberflöte**

**Kurs LV:** YOGA Di 18:00 – 19:15

**Kurs LVI:** YOGA Di 19:30 – 20:45

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## ONLINE-LIVE = Konferenzunterricht und YOGA-VIDEO

Am Mittwoch biete ich eine YOGA-Stunde auf digitalem Weg = ONLINE-LIVE mit Korrekturmöglichkeit und YOGA-VIDEO an:

### **Mittwoch-Abendkurs ONLINE-LIVE**

**Kurs O1:** YOGA Mi 17:30 – 18:45

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Die im Kurs geübten YOGA-Sequenzen stehen allen TeilnehmerInnen als YOGA-VIDEO während des Kurses und auch nach Kursende noch für max. 2 Monate in der unterrichtsfreien Zeit bis zum Beginn des Folge-kurses zur Verfügung. Es sind ca. 4 **YOGA-VIDEOS** pro Kurs.

## Umfang und Termine

Im Normalfall finden pro Jahr 4 YOGA-Kurse statt: Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterkurse. Jeder YOGA-Kurs umfasst 8 Einheiten mit 60-75 Minuten Unterricht (LIVE oder ONLINE). In den Schulferien und an Feiertagen findet kein YOGA-Unterricht statt. Weitere Informationen zum LIVE- und ONLINE-Unterricht sowie zu den aktuellen Terminen, Inhalten und Kosten der Kurse finden Sie unter: <https://yoga-allach.de/mein-unterricht/>

<https://yoga-allach.de/mein-unterricht/>

## Kosten und Bankverbindung

Die aktuellen Kosten sind auf meiner Homepage aufgeführt unter:

<https://yoga-allach.de/mein-unterricht/>

Der Kursbetrag ist spätestens am ersten Kurstag fällig und kann bar bezahlt oder – bevorzugt – überwiesen werden auf das Konto von Petra Mertens

Hypo-Vereinsbank München

**IBAN DE75 7502 0073 0021 221937**

## Kostenrückerstattung

Es ist aufgrund der Rezertifizierung meiner YOGA-Kurse möglich, eine Kostenrückerstattung durch die Krankenkassen zu erhalten. Derzeit unterstützt werden alle VORORT-LIVE-Kurse. Ob auch ONLINE-LIVE-Kurse weiterhin – wie beim Lockdown – unterstützt werden, muss bei der Krankenkasse erfragt werden. Stand AUG 2020. Sollte durch aktuelle Bestimmungen oder andere Gründe (z.B. Quarantäne) ein VORORT-LIVE-Unterricht nicht mehr möglich sein, geht der Kurs in einen ONLINE--Kurs über ohne Rückerstattung der Kursgebühr.

\*) Änderungen bzgl. Unterrichtsdauer sind je nach aktuellen Bestimmungen möglich.

## Teilnahmebedingungen / AGB

### Hygiene-Bestimmungen und eigene Hilfsmittel

In allen VORORT-LIVE-Kursen sind die aktuell gültigen Hygiene-Bestimmungen einzuhalten. Siehe dazu: <https://yoga-allach.de/mein-unterricht/>

Auch müssen aus Hygienegründen als YOGA-Hilfsmittel die eigene rutschfeste YOGA-Matte, zwei Blöcke, eine Decke und ein YOGA-Gurt mitgebracht werden.

#### **BITTE beachten:**

**Wer seine Hilfsmittel vergisst, kann VORORT-LIVE NICHT teilnehmen.**

### Anmeldung

Die Anmeldung für einen YOGA-Kurs erfolgt mit diesem Anmeldeformular. Für den Kurs, den Sie besuchen möchten – LIVE oder ONLINE – sichern Sie sich einen Platz entweder per E-Mail: [mertenspetra@gmx.de](mailto:mertenspetra@gmx.de) oder Tel. **089-8126461**.

Das Ausfüllen des Anmeldeformulars ist einmalig und für einen Folgekurs erst dann wieder nötig, wenn sich im Anmeldeformular Änderungen ergeben, z.B. bzgl. AGB, Datenschutzbestimmungen, Kursinhalt oder Kursform. Für Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Die aktuellen Termine, Kosten und das Kursthema finden Sie unter : <https://yoga-allach.de/mein-unterricht/>.

### Bezahlung und Teilnahmebestätigung / Quittung

Der Kursbeitrag ist spätestens am ersten Kurstag fällig, bar oder – bevorzugt – per Überweisung. Am Ende des Kurses erhalten alle TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung und Quittung, die sie auch ggf. für eine Kostenrückerstattung bei der Krankenkasse einreichen können.

**WICHTIG:** Sollte ein VORORT-LIVE-Unterricht aufgrund von aktuellen Bestimmungen oder anderen Gründen (z.B. Quarantäne) nicht mehr möglich sein, geht der Kurs in einen ONLINE-Kurs über, d.h. bei einer Änderung der Kursform erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühr.

### Versäumnis und Nachholen

Können Stunden -VORORT-LIVE oder ONLINE-LIVE- nicht in Anspruch genommen werden, bitte ich um baldiges Bescheid geben. Ein Nachholen von entschuldigten Stunden ist nach Absprache möglich, wenn in einer anderen Gruppe des laufenden Kurses noch ein Platz frei ist. Versäumte Stunden können nicht in einen Folgekurs übernommen werden. Ausnahmen bei Krankheit sind möglich. Bei unentschuldigtem Ausbleiben oder Rücktritt während eines Kurses ist weder ein Nachholen der Stunden noch eine Geld-Rückgabe möglich. Alle YOGA-Videos des Kurses stehen für die Kursdauer und auch danach noch für max. 2 Monate in der unterrichtsfreien Zeit bis zum Beginn des Folgekurses zur Verfügung.

### Eigenverantwortung und Haftungsausschluss

Jede/r Teilnehmer/in trägt selbst die Verantwortung für die Teilnahme an einer YOGA- und Meditationsstunde und für alle physischen und psychischen Folgen. Mein Unterricht, meine Beratung oder Empfehlung ersetzt nicht den Rat eines Arztes oder Heilpraktikers. Im Zweifelsfall erbitte ich, vor Beginn des YOGA-Kurses einen Arzt zu konsultieren. Die Veranstalterin übernimmt keinerlei Haftung für Kleidung, Geld, Wertgegenstände sowie für Verletzungen und deren Folgen. Für evtl. Sachbeschädigungen in den Räumen beim VORORT-LIVE-Unterricht haftet der Verursacher.

### Voraussetzung und Vorkenntnisse

Voraussetzung ist, dass ärztlicherseits keine Einwände an der Teilnahme an einer YOGA- und Meditationsstunde bestehen und auch, dass Sie sich mit den vorliegenden Teilnahmebedingungen, Datenschutzbestimmungen und aktuellen Bestimmungen z.B. Hygienekonzept einverstanden erklären. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist achtsames und behutsames Üben. Körper und Atem sollten sich beim YOGA-Üben stets gut anfühlen, andernfalls sollte die Haltung / Übung nach Rücksprache modifiziert werden.

### Kleidung und allgemeine Hinweise

Tragen Sie beim Üben bequeme und leichte Kleidung, z.B. Top, es kann warm werden, Leggings oder andere eng anliegende Hosen, damit die Ausrichtung der Knie und Füße sichtbar ist. Wir üben ohne Socken. Trinken vor der Stunde und nachher ist gut, während des Übens sollte, wenn möglich, auf Trinken verzichtet werden. Damit Sie unbeschwert YOGA üben können, sollten Sie ein bis zwei Stunden vor der YOGA-Stunde nichts mehr essen. Bitte verzichten Sie auf Parfüm oder parfümierte Deos.

## Anmeldung und Einverständniserklärung

**Ja**, ich habe die aufgeführten **Teilnahmebedingungen / AGB** gelesen und bin damit **einverstanden**.

**Ja**, ich habe die **Datenschutzbestimmungen** gelesen. Ich bin **einverstanden**, dass meine Daten durch Petra Mertens zu Zwecken der Information und Organisation der YOGA-Kurse gespeichert werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit durch eine schriftliche Erklärung gegenüber

oder mittels E-Mail an [mertenspetra@gmx.de](mailto:mertenspetra@gmx.de) widerrufen.

**Ja**, ich möchte in Zukunft **Informationen** zu Angeboten, Fortbildungen, Neuigkeiten und Kursen von Petra Mertens **erhalten**. Diese Informationen können erfolgen per Flyer, per E-Mail, per Post oder per Telefon.

**Nein**, ich möchte in Zukunft **keine Informationen** zu Angeboten, Fortbildungen, Neuigkeiten und Kursen von Petra Mertens **erhalten**.

Name & Vorname:

\_\_\_\_\_

Geburtsdatum:

\_\_\_\_\_

Str & Nr:  
PLZ & Ort:

\_\_\_\_\_

Tel.:  
Handy:

\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse:

\_\_\_\_\_

Einschränkungen, auf die Rücksicht genommen werden muss:

\_\_\_\_\_

YOGA- / Meditationserfahrung:    Nein            Ja / Wie lange

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum

Unterschrift

Stand: AUGUST 202

## Datenschutzbestimmungen

Bei der Speicherung Ihrer an mich übermittelten personenbezogenen Daten richte ich mich nach der Europäischen Datenschutz Grundverordnung (DSGVO), die am 25. Mai 2018 in Kraft getreten ist. Über Ihre Einverständniserklärung geben Sie mir Ihre ausdrückliche Einwilligung zur Speicherung Ihrer persönlichen Daten.

### Zweck der Datenverwendung und Datensicherheit

Ihre Daten werden ausschließlich zum Zweck der Anmeldung, der Durchführung des jeweiligen Kursangebots und zur Erstellung der Rechnung bzw. Quittung und Teilnahmebestätigung genutzt. Eine darüber hinausgehende Nutzung oder Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Bei den zur Verarbeitung Ihrer Daten eingesetzten Systemen treffe ich alle notwendigen technischen und organisatorischen Maßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. Unter Umständen greife ich hierbei auf Dienstleister zurück, die ich sorgfältig auswähle und mit denen datenschutzrechtliche vertragliche Vereinbarungen bestehen. Die Daten werden so lange gespeichert, wie es für die Durchführung von YOGA-Kursen und auch aufgrund gesetzlicher Vorschriften (Aufbewahrungs-fristen) notwendig ist.

### Ihre Rechte

Nach der europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) bzw. dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG-neu) haben Sie ein Recht auf unentgeltliche Auskunft über die bezüglich Ihrer Person gespeicherten Daten, deren Herkunft und Empfänger, wie es für die Datenverarbeitung sowie ggf. ein Recht auf Berichtigung, Sperrung oder Löschung dieser Daten.

### Beschwerderecht

Im Falle von Datenschutzbeschwerden können Sie sich jederzeit irekt an mich wenden, so dass ich mich um eine Lösung zu Ihrer Zufriedenheit bemühe. Sie haben auch das Recht, sich jederzeit an die entsprechende Aufsichtsbehörde zu wenden. Die zuständige Aufsichtsbehörde in datenschutzrechtlichen Fragen ist über den Landesdatenschutzbeauftragten des Bundeslandes, in dem das entsprechende Unternehmen seinen Sitz hat (hier also Bayern), zu kontaktieren.

### Ansprechpartner in allen Datenschutzangelegenheiten

ist in unserem Bundesland: **der Bayerische Landesbeauftragte für Datenschutz, Informationen und Kontakt über:**

[www.datenschutz-bayern.de/](http://www.datenschutz-bayern.de/)

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an den Datenschutzbeauftragten. Eine Liste der Datenschutzbeauftragten sowie deren Kontaktdaten können Sie folgendem Link entnehmen:

[https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften\\_Links/AnschriftenUndLink.html](https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften_Links/AnschriftenUndLink.html)

### Verantwortliche für die Datenverarbeitung

Petra Mertens

Listerstrasse 9

80997 München

Tel. 089 812 64 61

E-Mail: [mertenspetra@gmx.de](mailto:mertenspetra@gmx.de)