

### Kosten und Bankverbindung

Die aktuellen Kosten sind auf meiner Homepage aufgeführt unter:

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

Der Betrag ist spätestens am ersten Seminartag fällig und zu überweisen auf das Konto von:

Petra Mertens  
Hypo-Vereinsbank München  
**IBAN DE75 7502 0073 0021 221937**

### Kostenrückerstattung

Nach der Zertifizierung des YOGA-LIVE-ONLINE-SEMINARS ist möglich, eine Kostenrückerstattung durch die Krankenkassen zu erhalten. Die aktuellen Informationen zur Krankenkassenunterstützung finden Sie auf meiner Homepage unter:

<https://yoga-allach.de/yogakurse-2/krankenkasse/>

### Anmeldung

Für alle YOGA-LIVE-ONLINE-SEMINARE ist eine Anmeldung erforderlich:

- über E-Mail [mertenspetra@gmx.de](mailto:mertenspetra@gmx.de)
- oder Telefon **089 – 812 6461**



## YOGA – LIVE-ONLINE-SEMINAR Bereich: Hatha-Yoga – für Entspannung und Ruhe mit Petra Mertens

### YOGA- LIVE-ONLINE-SEMINAR

Zeit: Mi 17:30 – 18:45

Die TeilnehmerInnen-Anzahl ist begrenzt. Eine vorherig Anmeldung für das YOGA-LIVE-ONLINE-SEMINAR ist erforderlich.

### Umfang und Termine

Das YOGA-LIVE-ONLINE-SEMINAR umfasst 8 Einheiten mit 75- Minuten Unterricht.

In den Schulferien und an Feiertagen findet kein YOGA-Unterricht statt.

Weitere Informationen zum YOGA-LIVE-ONLINE-SEMINAR sowie zu den aktuellen Terminen, Inhalten und Kosten finden Sie unter:

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

### Informationen

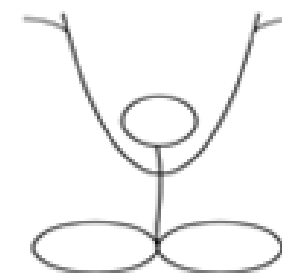
Homepage  
[www.yoga-allach.de](http://www.yoga-allach.de)

# Y O G A

---

## L I V E – O N L I N E – S E M I N A R

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



### **Anmeldeformular**

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

## Teilnahmebedingungen / AGB

### YOGA- Hilfsmittel

Für das YOGA-LIVE-ONLINE-SEMINAR sind als YOGA-Hilfsmittel eine eigene rutschfeste YOGA-Matte erforderlich sowie auch zwei Blöcke, eine Decke und ein YOGA-Gurt. Alternativ zum YOGA-Block kann ein dickes Buch und für einen YOGA-Gurt kann ein Gürtel benutzt werden.

### Anmeldung und Kosten

Die Anmeldung für ein YOGA--LIVE-ONLINE-SEMINAR erfolgt mit diesem Anmeldeformular. Für das SEMINAR 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 ein Folgeseminar erst dann wieder nötig, wenn sich im Anmeldeformular Änderungen ergeben, z.B. bzgl. AGB, Datenschutzbestimmungen oder Seminarinhalt. Für Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Die aktuellen Termine und Kosten finden Sie unter <https://yoga-allach.de/mein-unterricht/>

### Bezahlung und Teilnahmebestätigung / Quittung

Der Beitrag ist spätestens am ersten Seminartag fällig und per Überweisung zu zahlen. Am Ende des Seminars erhalten alle TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung und Quittung. Die TeilnehmerInnen, die 80% der Stunden teilgenommen haben, können die Teilnahmebestätigung und Quittung für eine Kostenrückerstattung bei der Krankenkasse einreichen.

### Versäumnis und Nachholen

Können Stunden nicht in Anspruch genommen werden, bitte ich um baldiges Bescheid-Geben. Versäumte Stunden können nicht in ein Folgeseminar übernommen werden. Ausnahmen bei Krankheit sind möglich. Bei Rücktritt während eines Seminars ist weder ein Nachholen der Stunden noch eine Geld-Rückgabe möglich.

### Eigenverantwortung und Haftungsausschluss

Jede/r Teilnehmer/in trägt selbst die Verantwortung für die Teilnahme an einem YOGA-LIVE-ONLINE-SEMINAR 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-LIVE-ONLINE-SEMINARS einen Arzt zu konsultieren. Die Veranstalterin übernimmt keinerlei Haftung für Verletzungen und deren Folgen.

### Voraussetzung und Vorkenntnisse sowie Kontraindikationen

Voraussetzung ist, dass ärztlicherseits keine Einwände an der Teilnahme an einem YOGA-LIVE-ONLINE-SEMINAR bestehen und auch, dass Sie sich mit den vorliegenden Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen einverstanden erklären. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist achtsames und behutsames Üben. Körper und Atem sollen sich beim YOGA-Üben stets gut anfühlen, andernfalls sollte die Haltung / Übung nach Rücksprache modifiziert werden. Die Teilnahme an dem YOGA-Unterricht ist bei schweren behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen (Kontraindikationen) nicht möglich, ebenso nicht, wenn ärztlicherseits Einwände an der Teilnahme bestehen.

### Kleidung und allgemeine Hinweise

Tragen Sie beim Üben bequeme und leichte Kleidung, z.B. Top, es kann warm werden, Leggings oder andere enganliegende 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-LIVE-ONLINE-SEMINARE 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: MAI 2026

## 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, den Zweck der Datenverarbeitung sowie ggf. ein Recht auf Berichtigung, Sperrung oder Löschung dieser Daten.

### Beschwerderecht

Im Falle von Datenschutzbeschwerden können Sie sich jederzeit direkt 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)