

## Anmeldung zum Online - Yoga Unterricht

Teilnehmer/in:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Der Kurs findet vom **16.09.2026** bis **25.11.2026** , jeweils Mittwoch (Nachholtermin: 02.12.2026)

in der Zeit von **19:00 Uhr** bis **20:30 Uhr**

Online per Zoom statt.

Außer in den Schulferien, hier findet kein Unterricht statt.

Eine Unterrichtseinheit umfasst eine Dauer ca. 75-90 Minuten.

Die Gebühr beträgt für den gesamten Kurs **150,00 €**.

Die Bezahlung erfolgt per Paypal auf folgendes Konto: [feelfree-yoga@web.de](mailto:feelfree-yoga@web.de) oder in Bar.

Das Yoga Studio behält sich das Recht vor Programm-und Preisänderungen vorzunehmen.

Diese Änderungen haben keinen Einfluss auf laufende Kurse, Gutscheine oder vereinbarte Privatstunden.

Der Yogalehrer hält die Termine ein.

Falls Stunden durch Verschulden des Lehrers ausfallen sollten, wird ein Ersatztermin angeboten oder die ausgefallenen Stunden können in anderen Kursen nachgeholt werden.

Jeder Teilnehmende entscheidet, wie weit er sich auf die angebotenen körperlichen und psychischen Prozesse einlässt. Es wird dringend empfohlen, mit einer ärztlichen Behandlung fortzufahren und medikamentöse Therapien nicht abzusetzen. Wer sich in einer Therapie befindet (medizinisch, physikalisch, psychologisch oder sonstiges), muss mit seinem jeweiligen Therapeuten, Arzt oder sonstigen therapeutischen Begleitern, die Teilnahme an den Veranstaltungen oder Kursen abklären.

Während der Yogakurse finden keine Heilbehandlungen statt.

Alle erfassten Daten der Teilnehmer, werden streng vertraulich behandelt.

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift Yogalehrer/in \_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer/in \_\_\_\_\_

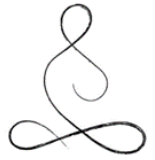


Feel Free Yoga

Kerstin Mannes | Leitenberg 11 | 86923 Finning

Handy: +49 176 32851904 Email: [feelfree-yoga@web.de](mailto:feelfree-yoga@web.de)





## WICHTIG

Was solltest du vor dem bzw. beim Yoga beachten?

- Trage zum Yoga bequeme Kleidung
  - bringe deine Yogamatte mit
  - bringe eine Decke mit für Savasana
  - bringe ein Meditationskissen/Yogakissen mit
  - bringe ein Bolster mit
  - Yogagurt & Yogablöcke wenn vorhanden & notwendig
- Alternativen:  
Yogagurt = ein Gürtel oder der Gürtel vom Bademantel  
Meditationskissen/Yogakissen/Bolster = 1-2 festere Kissen

## Bitte ca. 2 Stunden vor der Yogastunde nichts essen

Dein Körper wird es dir danken, denn dann kann er frei und unbeschwert den Übungen folgen und du kannst die Stunde genießen. Wenn nichts essen nicht möglich ist, sollte die Ernährung vorher nach Möglichkeit leicht und gut verdaulich sein.

## Du weißt selbst am besten, wie weit du gehen kannst. Es kommt nie darauf an, dass du ebenso weit in die Übung kommst wie dein(e) Liegenachbar/in

Yoga bedeutet auch, auf sich hören zu lernen. So wie wir alle unterschiedlich sind, so wirken auch die Übungen auf alle von uns etwas anders. Während die einen tiefer in die Übung gehen (können), ist bei anderen die Grenze schon früher erreicht. Hab keine Scheu davor, deine Grenzen so zu akzeptieren, wie sie sind; der Übungserfolg ist für dich jedenfalls trotzdem gegeben.

## Nimm dir diese Zeit zum Runterkommen für dich

Die Yogastunde ist regelmäßig Zeit für dich, für deinen Körper, deinen Geist & deine Seele. Nimm diese Zeit als Geschenk an dich an und versuche, alle Gedanken, die dich vielleicht sonst beschäftigen, außen vor zu lassen.

## Pünktlichkeit

Pünktlichkeit lässt nicht nur dich entspannter in den Kurs starten, sondern ist auch ein Zeichen von Höflichkeit gegenüber allen anderen Kursteilnehmer/innen, die sich bereits auf die Anfangsentspannung eingelassen haben.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Bitte lies dir die allgemeinen Geschäftsbedingungen durch, siehe Seite 3.

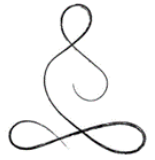


Feel Free Yoga

Kerstin Mannes | Leitenberg 11 | 86923 Finning

Handy: +49 176 32851904 Email: feelfree-yoga@web.de





## Meine Teilnahmebedingungen (AGB)

### 1. Anmeldung | Bezahlung

Du kannst dich per Telefon, Mail, Whats App oder persönlich anmelden. Die vollständige Kursgebühr ist spätestens sieben Tage vor Kursbeginn auf das Konto (per Paypal [feelfree-yoga@web.de](mailto:feelfree-yoga@web.de)) zu überweisen oder in Bar zu bezahlen.

### 2. Rücktritt

Der Rücktritt hat rechtzeitig mindestens 10 Tage vor Kursbeginn schriftlich (per Post, Whats App oder per Mail) einzugehen. Ein Anspruch auf Rückzahlung bei verspätetem Rücktritt oder Nichtteilnahme besteht nicht.

### 3. Versäumte Stunden

Solltest du aus gesundheitlichen Gründen nicht am Kurs teilnehmen können, besteht (gegen Vorlage eines ärztlichen Attests) die Möglichkeit, eine Gutschrift des Kursbeitrages oder die Stunde in einem späteren Kurs vorzunehmen.

### 4. Haftung

Damit Yoga für dich und deine Gesundheit förderlich ist, teile mir bitte vor der Stunde mit, falls du an einer körperlichen Krankheit leidest oder sonstige gesundheitliche Einschränkungen hast, die einer Teilnahme an der Yogastunde oder an einzelnen Yogaübungen, entgegenstehen könnten. Bei starken gesundheitlichen Problemen kläre bitte vorab mit deinem Arzt, ob du am Yogaunterricht teilnehmen darfst. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

### 5. Sonstiges

Sollte eine der vorstehenden Regelungen unwirksam sein, berührt das die Wirksamkeit der übrigen nicht. Weitere Vereinbarungen bedürfen der Schriftform.

