

Anmeldung zum **Live-OnlineSeminar Hatha-Yoga** mit

- Körperübungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Entspannungsübungen

Dieses Live-OnlineSeminar ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert worden. Die Zertifizierung bietet Ihnen die Gewissheit einer kompetenten Seminaredurchführung.

Darüber hinaus können Sie einen erheblichen Teil der Seminargebühr (meist 80%, manchmal sogar mehr) von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstattet bekommen, sofern Sie an mindestens acht der zehn wöchentlichen Seminareinheiten teilgenommen hatten. Auch einige private Krankenversicherungen geben Zuschüsse. - Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Nach Seminarende erhalten Sie eine Bescheinigung, aus der hervorgeht, dass Sie an mindestens acht Seminareinheiten teilgenommen hatten (erfasst nach Anwesenheitsliste).

Das Live-OnlineSeminar wird durchgeführt von Calogera Lo Re-Vogt; Kontaktdaten s. unten.

Beginn (Wochentag / Datum): _____ Uhrzeit: _____ (wöchentlich)

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße, PLZ Ort: _____

Telefon: _____ eMail: _____

- Ich bestätige eine *normale* psychische und physische *Belastbarkeit*.

Eine Teilnahme bei akuten körperlichen oder psychischen Problemen / bei schweren behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist nicht möglich! - Das Yoga-Seminar stellt keine Therapie-Maßnahme dar. - Sie werden *auf eigene Gefahr* teilnehmen und entbinden mich, Calogera Lo Re-Vogt, von jeglicher Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Datum, Unterschrift: _____

Seminargebühr: 95,00 EUR für **zehn** Seminareinheiten je **90** Minuten

Die Anmeldung wird erst mit Zahlungseingang auf folgendem Konto verbindlich:
Calogera Lo Re-Vogt, Volksbank Oberberg - **IBAN**: DE41 3846 2135 1032 1060 10

Anmeldeprozess

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung per Post oder als eMail-Anhang (Kontaktdaten s. unten).

Bitte melden Sie sich rasch an, weil die Personenzahl begrenzt ist. Falls das Seminar bereits voll sein sollte, erhalten Sie das Geld umgehend zurück.

Nach Zahlungseingang haben Sie ein 14-tägiges Rücktrittsrecht, falls Sie nicht bereits am Seminar teilgenommen haben.

Durchführung entsprechend der ZPP-Anforderungen

- Die fachliche Betreuung findet durch mich, Calogera Lo Re-Vogt, statt. Wir können während des Seminars stets miteinander kommunizieren: Sie können Fragen stellen; ich kann Ihnen Korrekturhinweise für Ihre jeweiligen Körperhaltungen und Bewegungsabläufe geben.
- Die Zusammensetzung Ihrer Teilnehmergruppe ist während des Seminars konstant; Ihre Gruppe wird während der Seminardauer nicht durch andere Personen erweitert.
- Die Seminareinheiten finden wöchentlich statt. Verpasste Seminareinheiten können leider nicht nachgeholt werden. Sofern Sie an mindestens acht Seminareinheiten teilgenommen haben, darf ich Ihnen die Teilnahmebestätigung für Ihre Krankenkasse ausstellen.
- Im Falle meiner Krankheit oder anderer Verhinderung verschiebt sich das Seminarende entsprechend.
- Nach den Seminareinheiten eins bis acht erhalten Sie von mir per eMail jeweils eine Unterlage (PDF), mit deren Hilfe Sie die Übungen anschließend allein wiederholen können.
- Nach der zehnten Seminareinheit erhalten Sie per eMail zwei *Literaturempfehlungen* zum Hatha-Yoga. - Ihre zusätzlichen Übungen erhöhen die Wirksamkeit des Live-Seminars.
- Bei Seminarende werde ich Sie bitten, an einer freiwilligen, anonymen Erfolgskontrolle (per Fragebogen) teilzunehmen; die Fragebogen erhalten Sie nach der neunten Seminareinheit per eMail. - Die ausgefüllten Fragebogen muss ich an die ZPP weitergeben.

Technische Punkte

Damit Sie am Live-OnlineSeminar teilnehmen können, benötigen Sie mindestens ein Handy. - Per Tablet, Notebook oder PC / Monitor (mit Kamera und Mikrofon) werden Sie dem Seminar deutlich besser folgen können, weil das Display größer ist als beim Handy.

Auch die technische Betreuung findet durch mich, Calogera Lo Re-Vogt, statt: telefonisch, per WhatsApp oder per eMail.

Mit der Zusage, dass Sie am Seminar teilnehmen können (weil die maximale Teilnehmerzahl nicht überschritten ist), erhalten Sie von mir die Zoom-Zugangsdaten per eMail.

'Yoga-Hilfsmittel'

Für Ihre Seminarteilnahme benötigen Sie folgende Hilfsmittel:

- Yogamatte
- Yoga-Kissen, ersatzweise ein etwa 15 cm hohes festes Kissen
- Yoga-Gurt, ersatzweise ein Bademantelgürtel
- Bequeme Bekleidung
- Warme Socken
- Decke zum Wärmen während der Entspannungsphase

Datenschutz, Impressum

Die Datenschutzhinweise und mein Impressum finden Sie ganz unten auf meiner Webseite: yoga-waldbroel.de