

Vertrag zur Mitgliedschaft zwischen YOGASTUDIO kerstin.yoga & bine.yoga und:

Name	Vorname
Straße	Plz/Ort
Geb.-Datum	Email
Bei Partnerverträgen (gemeinsame Adresse) Angaben zur zweiten Person:	
Name	Vorname
Beginn der Mitgliedschaft	Unterschrift des Mitglieds
Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Hinweise, Konditionen und die beiliegenden Regeln zum Üben von Yoga gelesen, verstanden und akzeptiert habe.	

Mitgliedschaft – Monatstarif Unlimited - berechtigt zur Teilnahme an allen Gruppenstunden	€ 56,-
---	--------

Der Beitrag ist jeweils zum 01. eines Monats per Überweisung (Dauerauftrag) zu entrichten.

Kerstin Emge, Mainzer Volksbank 551 900 00 (MVBME55XXX) Kto 770 906 014 (DE51551900000770906014).

Bei Nichtentrichtung des Beitrags behält sich das YOGASTUDIO das Recht vor, das Mitglied vom Unterricht auszuschließen.

Die **10-Punkte Liste** mit Regeln des YOGASTUDIOS, die öffentlich aushängen, habe ich zur Kenntnis genommen.

Die Mindestlaufzeit dieses Vertrages beträgt 3 Monate. Mündliche Nebenabreden sind unwirksam solange sie nicht schriftlich bestätigt werden. **Die Kündigungsfrist beträgt 3 Monate zum Monatsende.** Eine Kündigung muss schriftlich erfolgen, auch möglich per mail an mail@kerstin.yoga.

Das YOGASTUDIO behält sich vor, für insgesamt max. **6 Wochen pro Kalenderjahr** den Unterricht (für **Fortbildung und/oder Urlaub**) auszusetzen. Wir bemühen uns, eine Vertretung für diese Zeit zu finden. Es kann allerdings auch vorkommen, dass der Unterricht ausfällt oder nur ein reduzierter Yogastunden-Plan angeboten werden kann.

Zugang zum Studio Der Einlass ins Studio wird 30 Minuten vor jeder Yogaeinheit gewährt. An Feiertagen bleibt das Studio i.d.R geschlossen. Die Kurszeiten sind immer aktuell auf der Internetseite einsehbar, die Kurse darüber buchbar (www.kerstin.yoga). Das YOGASTUDIO verpflichtet sich, Unterrichtstermine einzuhalten (ausgenommen hiervon sind seltene Notfälle bei kurzfristiger Erkrankung).

Kursangebot/-teilnahme und Krankheit: Bei Erkrankung oder Verletzung des Teilnehmers, die länger als 3 Wochen dauert, kann der Vertrag bei Vorlage eines ärztlichen Attests für die Dauer der Erkrankung pausiert werden. Die Stilllegung erfolgt erst nach Eingang des Attests, niemals rückwirkend. Alle Yogahaltungen werden eigenverantwortlich ausgeübt. Jedes Mitglied ist für seinen Gesundheitszustand selbst verantwortlich. Bei Krankheit, nach medizinischen Eingriffen wie Operationen oder bei Schwangerschaft wird geraten, den Arzt zu befragen, ob Yoga geeignet ist. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Das YOGASTUDIO übernimmt keine Haftung für verloren gegangene Gegenstände, Gesundheitsschäden sowie für Unfälle jeglicher Art gegenüber TeilnehmerInnen und Dritten.

Datenschutz

Im Rahmen der Teilnahme im YOGASTUDIO werden personenbezogene Daten erhoben, gespeichert oder sonst verarbeitet und genutzt. Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung erfolgt zum Zwecke der Durchführung der angebotenen Leistungen sowie der Buchhaltung und Verwaltung des YOGASTUDIOS. In die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten in dem oben beschriebenen Rahmen willige ich ein.

Haftungsausschluss: Mit Unterzeichnung dieses Vertrages wird anerkannt, dass die Teilnahme am Unterricht unter Ausschluss jeglicher Art von Haftung seitens des YOGASTUDIOS erfolgt. Selbstverantwortlichkeit und normale psychische wie physische Belastbarkeit werden für die Teilnahme an den Yogakursen vorausgesetzt. Bei körperlichen oder psychischen Einschränkungen empfehlen wir die Rücksprache mit einem Arzt. Mit Vertragsunterzeichnung wird erklärt, dass das YOGASTUDIO für jegliche Verletzungen oder Schäden, sowie Verlust von Eigentum nicht haftbar gemacht werden kann. Für vom Teilnehmer verursachte Schäden ist dieser voll haftbar (Eltern haften für ihre minderjährigen Kinder).

Kerstin Knopp-Emge | Yogastudio Römerstraße 13, 55129 Mainz | mail@kerstin.yoga | www.kerstin.yoga

Tel 06136-7989358 | Steuernummer 26 089 61112

Bankverbindung: Mainzer Volksbank Kto DE51551900000770906014



YOGASTUDIO

kerstin.yoga & bine.yoga

listen to your breath

10 Regeln, die das Üben von Yoga angenehm machen

1. **Laute Gespräche** mit anderen Yogis und Yoginis sind schön, fördern die Gemeinschaft aber **gehören nicht in den Yogaraum**. Dafür ist der Sitzbereich vor dem Yogaraum gedacht.
2. Komme **pünktlich, ca. 5-10 Minuten** vor Kursbeginn. Wenn man hektisch auf den letzten Drücker in die Yogastunde rennt, kann das kontraproduktiv sein.
3. Schalte vor jeder Yogastunde bitte Dein **Mobiltelefon aus** oder auf lautlos.
4. Besuche die **Toilette bevor die Yogastunde beginnt**, um dich selbst und andere nicht während der Yogastunde unterbrechen zu müssen.
5. Nimm **1-2 Stunden vor dem Yoga keine große Mahlzeit** zu Dir. Spätestens bei Umkehrhaltungen wirst Du merken warum.
6. Deine **Kleidung sollte locker und bequem sein** und die Bewegungsfreiheit nicht einschränken. Strümpfe können getragen werden, gefährden allerdings eventuell die Stabilität. Besorge Dir spezielle Yogasocken mit Noppen auf der Fußsohle, falls Du nicht barfuß üben möchtest.
7. **Entspanne** Dich in jeder Pose. Überlaste und zwinge Dich nicht, Dich zu verbiegen und erwarte nicht zu viel. Gehe an Deine Grenzen aber nicht darüber hinaus und **verabschiede Dich von der Wettbewerbs-Mentalität**. Vergleiche Dich nicht mit anderen Teilnehmern. Mach Dein Ding, es ist **Dein Yoga!**
8. Achte auf **Körperhygiene und trag außerdem frische Kleidung**. Es ist nicht schön, wenn man durch unangenehme Körpergerüche abgelenkt wird oder deshalb nicht tief durchatmen kann.
9. Wenn Du **krank** bist, **verzichte** lieber auf die Yogapraxis, bis es Dir wieder besser geht.
10. Teilnehmer mit **chronischen Erkrankungen, Verletzungen oder schwangere Teilnehmerinnen** sollten vor der Teilnahme an Yogakursen von einem **Arzt überprüfen** lassen, ob Yoga für sie geeignet ist.