

Entspanne und stärke dich mit deinem Baby zusammen

Yoga mit Baby in der Hebammenpraxis Mainaustrasse

Wir machen sanfte und kräftigende Asanas um dich und deinen Körper nach der Geburt deines Kindes zu unterstützen. Besonders werden Beckenboden, Rumpf sowie Nacken und Schultern angesprochen. Aber auch alle anderen Muskelgruppen kommen bestimmt nicht zu kurz. Dein Baby darf vor dir auf der Matte liegen und manch eine Asana macht ihr auch zusammen.

In den kleinen Meditationen kannst du dich direkt mit deinem Baby verbinden und eure Zweisamkeit genießen. Atemübungen helfen dir innerlich gelassen zu sein und die neuen Herausforderungen im Alltag mit Baby zu meistern.

Dieser Kurs kann nach der Rückbildung oder parallel dazu besucht werden.

Ein Kurs besteht aus zehn Einheiten à 60 min.

Der Kurs beginnt am Mittwoch 21.09.2022

10.15 Uhr -11.15 Uhr

Kosten: 150,-€

Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, falls du magst oder dünnes Tuch für eine Leihmatte, Decke für das Baby

Fühle dich wohl in einer kleinen Gruppe von max. sechs Frauen und Babys.

Ich freue mich über jede Mama und jedes Baby auf der Yogamatte!

Anmeldung unter:

mail@SUPerBodensee.de oder 0173-8347416

www.SUPerBodensee.de



Anmeldung /Einverständniserklärung

bestätige hiermit, dass ich die Kurse **Yoga mit Baby** (von Berenice Altenburger-Kretschmer) auf eigenes Risiko nutze und nach bestem Wissen und Gewissen die Übungen selbstverantwortlich praktizieren kann.

Über gesundheitlichen Beschränkungen (z.B. Rücken -& Gelenkbeschwerden, spezifische Krankheiten, Medikamente usw.) informiere ich die Kursleiterin vor dem Kurs.

Yoga mit Baby übernimmt keine Haftung für Verletzungen, Unfälle und Gesundheitsschäden jeglicher Art.

Name: _____

Adresse: _____

Email: _____

Mobil: _____

Geburtstag: _____ Geburtstag Kind: _____

Ich hatte eine Spontangeburt Kaiserschnitt

Sonstige gesundheitlichen Einschränkungen körperlicher oder seelischer Art:

Auf **Yoga mit Baby** wurde ich aufmerksam durch: _____

Ja, ich möchte den Newsletter bekommen Ja, ich bin auch an weiterem Yoga interessiert

Ich bin einverstanden, dass Fotos von mir auf der Homepage oder sozialen Medien von Berenice veröffentlicht werden: Ja Nein

Der Kurs umfasst 10 Einheiten und kostet 150,-€.

Bitte zahle vor der ersten Stunde bis spätestens eine Woche vor Beginn, entweder per Paypal Freunde: berenicepa@yahoo.de oder auf das Konto: DE24690514101007097080 Spk Reichenau

Datum: _____

Unterschrift: _____

Mit deiner Unterschrift bestätigst du deine verbindliche Anmeldung und die AGBs.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Geltungsbereich

Diese ABGs gelten für alle von Berenice Altenburger-Kretschmer angebotenen Dienstleistungen, unabhängig von Ort, Zeit und Art der Durchführung.

Anmeldung

Die Teilnahme an den angebotenen Dienstleistungen erfordert eine schriftliche Anmeldung, entweder über die Homepage oder direkt per E-Mail an mail@SUPerBodensee.de. Die Anmeldefrist für einzelne Angebote endet zwei Stunden vor Kursbeginn. Siehe Angebote. Danach können keine Anmeldungen mehr entgegengenommen werden. Bei Kursen, Workshops und Retreats gelten die jeweils angegebenen Anmeldefristen. Schriftliche Anmeldungen sind verbindlich. Dienstleistungsorte und Uhrzeiten können sich gegebenenfalls ändern.

Gebühren

Dienstleistungen von Berenice Altenburger-Kretschmer sind grundsätzlich gebührenpflichtig. Es gelten die Preisangaben auf der Website. Änderungen sind vorbehalten. Die Kursgebühr kann entweder per Überweisung an das angegebene Konto, via Paypal (gerne als Freunde), oder bei Kursen vor Ort vor Kursbeginn in bar beglichen werden.

Rücktritt/Abmeldung

Einzelne Angebote können bis zu einem Tag vor Beginn kostenlos storniert werden. Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen wird die gesamte Kursgebühr verrechnet. Kurse können bis 14 Tage vor Beginn kostenfrei storniert werden. Bei einer Absage ab 13 Tage vor Beginn wird eine Stornogebühr von 50% der Kursgebühr fällig, wenn kein Ersatz gefunden wird. Risiken wie z.B. Verletzung oder Krankheit kurz vor Kursbeginn liegen im Risikobereich des Teilnehmers/der Teilnehmerin und berechtigen nicht zur Rückerstattung der Kursgebühr oder zu einem Ersatztermin. Gleiches gilt bei Online-Terminen und bei technischen Problemen, die im Verantwortungsbereich der Teilnehmerin/des Teilnehmers liegen. Sollte es zu technischen Problemen auf Seiten der Veranstalterin kommen, wird ein kostenloser Ersatztermin angeboten.

Absage

Sollte eine Dienstleistung durch Verletzung oder Krankheit der Kursleiterin oder dem Nichtzustandekommen der Mindestteilnehmerzahl abgesagt werden, werden die TeilnehmerInnen spätestens eine Stunde vor Beginn per E-Mail verständigt. Bereits bezahlte Gebühren werden in diesem Fall vollständig zurückerstattet, wenn es sich um ein einzelnes Angebot handelt oder wenn es innerhalb eines Kurses zu einer Absage seitens der Kursleiterin kommt, wird dieser Termin nachgeholt.

Mindestteilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl für Einzeltermine (außer Online-Termine) und Workshops beträgt 3 TeilnehmerInnen, bei Kursen und Retreats 5 TeilnehmerInnen. Berenice Altenburger-Kretschmer behält sich vor, die Mindestteilnehmerzahlen jederzeit zu ändern oder an bestimmte Kurse anzupassen.

Retreats/Wochenendevents

Für Retreats gelten besondere Bedingungen.

Die Anmeldung muss schriftlich per E-Mail oder über das dafür vorgesehene Buchungsfeld erfolgen. Ab Erhalt der Buchungsbestätigung ist der gesamte Preis innerhalb von 14 Tagen zu überweisen. Das Yoga-Programm kann bis zu 30 Tage vor Beginn kostenlos storniert werden. Bei einer Stornierung zwischen 30 Tagen bis einer Woche vor Beginn, werden 50% des Preises verrechnet. Bei Stornierung ab einer Woche vor Beginn oder bei frühzeitiger Abreise werden 90% des Preises verrechnet. Der Rücktritt muss in jedem Fall schriftlich erfolgen.

Berenice Altenburger-Kretschmer nimmt keine Zahlungen für Übernachtungen und/oder Verpflegung entgegen. Die Zimmer sind direkt beim jeweiligen Partnerbetrieb zu buchen und zu bezahlen. Sobald das Yoga-Retreat erfolgreich gebucht und bestätigt wurde, werden die TeilnehmerInnen zur Zimmerbuchung an den Partnerbetrieb weitergeleitet.

Für die gebuchten Zimmer gelten die Stornobedingungen des Partnerbetriebes. Diese sind auf deren Website nachzulesen.

Muss das Retreat von Seiten der Veranstalterin abgesagt werden, entfallen sämtliche Stornogebühren. In so einem Fall werden alle TeilnehmerInnen schriftlich verständigt und bekommen den vollen Preis zurückerstattet.

Die Anreise erfolgt auf eigenes Risiko. Sollte es eine*r Teilnehmer*in aufgrund von Covid oder aus anderen Gründen nicht möglich sein anzureisen, gelten die Stornokosten wie oben beschrieben.

In diesem Fall kann der Preis nicht zurückerstattet werden.

Es wird ausdrücklich empfohlen eine Reiseversicherung abzuschließen.

Haftung

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Berenice Altenburger-Kretschmer haftet nicht für Schäden, die am Veranstaltungsort durch Unfall, Verletzung, Fahrlässigkeit oder Diebstahl entstanden sind. Es besteht keine Haftung für Wertgegenstände am gesamten Veranstaltungsort. Bei Verstößen gegen die Hausordnung des Veranstaltungsortes behält sich Berenice Altenburger-Kretschmer vor, die verantwortliche Person von der Teilnahme an der Dienstleistung auszuschließen und gegebenenfalls rechtliche Schritte gegen sie einzuleiten. Mit den bereitgestellten Hilfsmitteln wie z.B. Yogamatten, SUP Boards ist mit äußerster Sorgfalt umzugehen. Mutwillige Beschädigungen werden zur Anzeige gebracht.

