

Anmeldung zum Präventionskurs Progressive Muskelentspannung

Start: 10.12.2022-11.12.2022, 10:00-14:00 Uhr

Kontakt Daten

Vor- und Nachname:

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort:

E-Mail-Adresse:

Telefonnummer/Handynummer:

Zahlung der Kursgebühr

Bitte überweisen Sie den Betrag von 100 Euro bis zum 05.12.2022 auf das folgende Konto. Eine schriftliche Anmeldung ohne Zahlungseingang ist nicht verbindlich. Der Platz ist erst nach Zahlungseingang gesichert.

Bankverbindung

GLS Gemeinschaftsbank eG

Jennifer Ostrowski

DE41 4306 0967 1098 7540 00

BIC: GENODEM1GLS

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Sollten Sie nach verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen können, werden die Kursgebühren nur rückerstattet, wenn der **Platz neu besetzt** werden kann. Im Krankheitsfall kann unter Vorlage eines ärztlichen Attests die Kursgebühr für einen Folgekurs berücksichtigt werden.

Weitere Informationen

Der Kurs findet aktuell als Onlinekurs statt. Es gibt keine inhaltlichen Unterschiede zu einem Präsenzkurs. Wir treffen uns digital per Videokonferenz statt in einem Kursraum. Die Teilnahme ist ohne technische Vorkenntnisse möglich. Rechtzeitig vor dem Kursbeginn verschicke ich einen

Einwahllink. Damit ist die Teilnahme von jedem Computer, Tablet oder Telefon mit Internetzugang möglich.

Alle Unterlagen, Dokumente und Audiodateien, die in diesem Kurs an dich weitergegeben werden, sind nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Jegliche gewerbliche Nutzung, die Vervielfältigung oder die Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

Mögliche Kontraindikationen

Bitte konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin, wenn Sie an folgenden Symptomen leiden:

- Krampfleiden (bspw. Epilepsie)
- behandlungsbedürftige psychotische oder psychische Störungen / Wahnvorstellungen
- Zwangsstörungen (bspw. Zwanghafte Gedanken)
- schwere Magen-Darmkrankheiten
- behandlungsbedürftige Depressionen
- niedriger, behandlungsbedürftiger Blutdruck
- bei Tranquilizern (Beruhigungsmitteln), ist ein Absetzen zu überprüfen (da diese zu Muskelentspannungen führen, die das Erlernen der Methode erschweren können)

Bei Menschen mit größeren körperlichen Behinderungen ist eine abgewandelte Form möglich (z.B. Auslassen von Bereichen, in denen Muskelanspannungen schwierig/nicht möglich sind)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich an, dass die Teilnahme an diesem Kurs auf eigene Verantwortung und Haftung geschieht. Die beigefügten Informationen sowie Anmeldebedingungen habe ich gelesen, verstanden und akzeptiere sie mit meiner Unterschrift zur Anmeldung.

Ort und Datum

Unterschrift

Sonstiges

- Der Kurs findet online statt und daher in einem Raum deiner Wahl. Mach es dir dafür gemütlich und warm. Bereite einen Ort vor, an dem du gemütlich und möglichst ungestört für 45 Minuten sitzen oder liegen kannst. Falls du Lust hast, kannst du dir auch einen Tee vorbereiten, Kerzen anzünden o.ä.
- Sorge bitte für sicheres und stabiles Internet, damit du dich ohne Unterbrechungen entspannen kannst.

Ich freue mich auf Euch! 😊

Datenschutzhinweise:

Der Schutz von persönlichen Daten ist mir ein wichtiges Anliegen. Ich möchte, dass Sie wissen, wann welche Daten erhoben werden und wie sie verwendet werden. Es wird zur Bearbeitung der Anmeldung, die in der Anmeldung abgefragten personenbezogenen Daten benötigt. Diese werden nur gespeichert und genutzt, soweit dies im Rahmen des Kurses notwendig ist. Dies gilt auch für Zusendung von Informationsmaterial sowie für die Beantwortung individueller Fragen. Darüber hinaus werden die in dem Anmeldeformular abgefragten Angaben gespeichert und genutzt, soweit diese Daten listenmäßig oder sonst mit Daten einer bestimmten Personengruppe zusammengefasst sind, entsprechend den datenschutzrechtlichen Bestimmungen für Zwecke der Werbung für zukünftige Kursangebote. Die Daten werden nicht an dritte Personen weitergegeben. Selbstverständlich können Sie der Nutzung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen oder – wenn Sie keine Informationen per E-Mail wünschen – Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft durch formlose Mitteilung – insgesamt oder nur in Bezug auf einzelne Nutzungen – widerrufen.