

Anmeldung zum Präventionskurs Progressive Muskelentspannung

Ich melde mich für folgenden Kurs verbindlich an (bitte ankreuzen):

- 15.06 - 18.06
DO + FR 18:30 - 20:00 Uhr
SA + SO 10:30 - 12:00 Uhr
- 03.10 - 06.10
DI - FR 19:00 - 20:30 Uhr

- 25.09. – 26.09.
MO + DI 09:30 – 13:00 Uhr
- 30.09. – 01.10.
SA + SO 10:00 – 13:30 Uhr

Kontaktdaten

Vor- und Nachname:

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort:

E-Mail-Adresse:

Telefonnummer/Handynummer:

Zahlung der Kursgebühr

Bitte überweisen Sie den Betrag von **120 Euro erst nach der Anmeldebestätigung**. Nachdem Sie dieses Anmeldeformular abgeschickt haben, erhalten Sie eine Bestätigung. Die Teilnehmer*innen Anzahl ist begrenzt und somit kann der Platz erst nach Bestätigung zugesichert werden. Nach dieser Bestätigung haben Sie **bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn** die Möglichkeit die Kursgebühren auf das folgende Konto zu überweisen. 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.

Mögliche Kontraindikatoren

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)

Weitere Informationen

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.

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 in Präsenz statt. Schau für den genauen Ort bitte auf meiner Homepage nach oder kontaktiere mich. Der Kursort kann je nach Termin ein anderer sein.
- Kissen und Decken gibt es vor Ort und es wartet eine gemütliche, warme Atmosphäre auf dich. Du kannst gerne in bequemer Kleidung kommen, damit du so richtig schön entspannen kannst.
- Schau, dass du für diese Zeit möglichst ungestört bist, damit du die Zeit nur für dich genießen kannst.
- Bei den zwei-tägigen Kursen stehen vegane Snacks und Getränke für dich bereit. Nimm dir dennoch gerne was zu trinken mit und melde dich bei Allergien oder Unverträglichkeiten.

Ich freue mich auf Dich! 😊

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.