



## ANMELDEFORMULAR UND VEREINBARUNG

### Persönliche Angaben

Vorname: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
Ort: \_\_\_\_\_  
Mail: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_

### Angaben zur Konstitution:

Der Unterricht richtet sich grundsätzlich an gesunde Menschen ab 16 Jahren. Haben Sie trotzdem gesundheitliche Probleme, sollten Sie diese vor Kursbeginn mitteilen, damit abgeschätzt werden kann, ob eine Kursteilnahme möglich ist und darauf eingegangen werden kann.

Falls Sie von folgenden gesundheitlichen Problemen oder ähnlichem betroffen sind, notieren Sie dieses/diese im untenstehenden Kasten. (Bluthochdruck, Herzprobleme, Augenüberdruck, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Nackenprobleme, Gelenkbeschwerden, Migräne, Einnahme von Medikamenten, Operationen...)

Im Zweifelsfalle fragen Sie Ihren Arzt ob Sie Yoga praktizieren dürfen.

Die persönlichen Angaben werden vertraulich behandelt und dienen ausschließlich der Kursverwaltung und der persönlichen Sicherheit der KursteilnehmerInnen.

### Ethik-Code

#### Grundsatz

Ich bin bemüht, meinen Unterricht gegenüber mir selbst und meinen KursteilnehmerInnen nach grundlegenden ethischen Prinzipien zu gestalten.

#### Anerkennung der eigenen Grenzen und jenen der Kunden

Ich anerkenne die Grenzen und Möglichkeiten meiner KursteilnehmerInnen, Mitarbeiter und meiner selbst auch bzgl. meiner Kompetenzen.

#### Wissenschaftliche Grundlage des Denken und Handelns

Ich stütze mein Denken und Handeln auf die wissenschaftliche Grundlage der Anatomie, der indischen Philosophie, insbesondere der „Yoga Sutras“ von Patanjali und der daraus resultierenden Hatha Yoga Methode von B.K.S. Iyengar.

#### Beitrag zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit und Sensibilisierung zur Reflexion des Lebensstils

Ich verstehe meine Angebote als einen Beitrag zur Förderung der Gesunderhaltung des Individuums. Meine Kurse geben praktische Anregungen das Gelernte in den Alltag zu integrieren. Zudem stehen auf der Website einige Übungsprogramme für das selbständige Praktizieren daheim zur Verfügung.

## Vereinbarung

### Die vereinbarte Leistung des Anbieters

Mit der Unerzeichnung der Vereinbarung und der Buchung eines Kurses von Yogawerk, erwirbt sich der/die KursteilnehmerIn das Anrecht auf die entsprechende Teilnahme.

### Die finanzielle Gegenleistung des Vereinbarungspartners

Die Kosten für das Anrecht der Teilnahme an einem Kurs betragen:

- Probeabo 3 Lektionen à 75/90min kostet 50.- CHF (bzw. 40.- CHF Lernende/Studierende) und ist 4 Wochen gültig
- Lektionen à 75/90min im Quartal 26.- CHF (Bzw. 21.- CHF Lernende/Studierende)  
*Lektionen können nach Absprache innerhalb des Quartals vor- oder nachgeholt werden.*
- 10er Karte 280.- CHF und ist 115 Tage gültig
- 5er Karte 150.- CHF und ist 100 Tage gültig

Die Kursgebühren sind im Voraus jedoch spätestens beim Besuch der ersten Lektion zu bezahlen. Änderungen der Preise sind auf ein neues Quartal hin möglich.

Die Kurse werden in der Regel über  verwaltet und in der Regel auch so gebucht.

### Vereinbarungsdauer

Die Vereinbarung ist so lange gültig, wie der/die KursteilnehmerIn, ein laufendes Probe-/Quartalsabo oder eine 10er/5er-Karte besitzt.

### Vereinbarungsende

Das Quartalsabo und die 10er/5er-Karte enden nach ihrer Laufzeit und werden nicht automatisch verlängert.

### Eingeschränkte Nutzungsmöglichkeit

Bei unvorhergesehenen (weniger als 2 Wochen) Kursausfällen (z.B. Wasserschaden, Krankheit der Yogalehrerin...) besteht von Seiten des/der KursteilnehmerIn kein Anspruch auf eine Preisreduktion oder Rückvergütung. So nicht stattgefunden Lektionen können jedoch innerhalb des Quartals nachgeholt werden. Wenn ein Anschlussquartal gebucht wird, auch noch im nächsten Quartal. Bei einer 5er/10er Karte wird die Laufzeit entsprechend des Ausfalls verlängert.

Eine Verlegung des Yogaraumes von Yogawerk innerhalb Thun bleibt vorbehalten.

### Nicht Beanspruchung der Dienstleistung

Werden die Dienstleistungen von Yogawerk nicht beansprucht, besteht von Seiten des/der KursteilnehmerIn nur in folgenden Ausnahmefällen ein Anrecht auf eine Preisreduktion oder Rückvergütung.

- Bei Nachweis einer Militärdienstpflicht von mehr als 2 Wochen
- Bei berufsbedingter Ortsabwesenheit von mehr als 80km und 2 Wochen
- Bei ärztlich bestätigter Trainingsunfähigkeit von mindestens 2 Wochen

## Unternehmensphilosophie

Yogawerk bietet eine kleine, feine und persönliche Möglichkeit den eigenen Lebensstil in eine gesunde Richtung zu bewegen. Dies wirkt sich positiv auf Erfolg und Belastbarkeit im Beruf und auf das harmonische Zusammenleben in der Gemeinschaft/Familie aus. Im Bereich Yoga gibt es immer mehr Studien, welche die Wirksamkeit an konkreten Beispielen belegen.

### „Was Yoga kann“ (GEO-Magazin, Juni 2013)

Das GEO-Magazin widmete einen über 20 Seiten langen Artikel dem Thema „Was Yoga kann“, mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Die promovierte Biochemikerin und GEO-Redakteurin Hania Luczak wühlte sich für den Artikel nicht nur durch die aktuelle Forschung zum Thema Yoga (es gibt mittlerweile mehr als 2000 Studien), sondern sprach auch mit Wissenschaftlern an der Charité in Berlin, der Harvard Medical School, der Boston University School of Medicine, dem New York Medical College, University of California und dem Semel Institute for Neuroscience and Human Behaviour. Danach reiste sie noch mit der Fotografin Helena Schätzle ins Iyengar Institut in Pune, Indien und traf dort B.K.S. Iyengar, den Gründer des Iyengar Yoga. *Zusammenfassung von Katharina Grossmann, yoga easy*

- **Nackenschmerzen**, Charité Berlin: Ein Mal pro Woche Yoga brachte deutlich mehr Besserung der Rückenleiden als eine Rückenschule

- **Rückenschmerzen**, University of Washington, Seattle: Nachdem die Probanden ein halbes Jahr ein Mal pro Woche geübt hatten konnten 80% der Teilnehmer auf Schmerzmittel verzichten
- **Stress**, University of California, Los Angeles: Im Vergleich zu Aerobic verringert Yoga deutlich besser Aggressionen, Depression und Anspannung und wirkt positiver auf die Vitalität
- **Fakt:**  
**Stress und die Folgeerscheinungen (ungesunde Ernährung, Nikotin- und Alkoholmissbrauch, Schlafmangel etc.) sollen bei der Entstehung von bis zu 80 Prozent aller Krankheiten ursächlich oder wenigstens beteiligt sein.**
- **Schlafqualität**, Harvard University, Boston: Die Gruppe, die Yoga praktizierte, konnte deutlich besser schlafen als die Gruppe, die an einer Schlafberatung teilgenommen hatte
- **Blutdruck**, Yale University: Blutdruck-Patienten konnten aufgrund ihrer regelmäßigen Yoga-Praxis ihre Medikamenten-Dosis reduzieren
- **Herzrhythmusstörungen**, Universität Dresden: Lang gehaltene Yogapositionen beruhigten den Herzschlag
- **Entzündungen**, Prof. Dr. Andreas Michalsen, Charité Berlin: Frauen, die regelmäßig zwei Jahre lang Yoga übten, wiesen geringere Dosen des Entzündungsstoffes Interleukin-6 im Blut auf und reagierten weniger stark auf Stressoren als die Vergleichsgruppe
- **Depressionen/Angsterkrankungen**, Boston University School of Medicine: Yoga-Stunden erhöhten den Spiegel der beruhigend wirkenden Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn deutlich – depressive und an Angsterkrankungen leidende Menschen weisen meist deutlich weniger GABA auf als andere
- **Belastungssituationen**, Semel Institute for Neuroscience and Human Behaviour: 8 Wochen lang praktizierten Frauen, die an Alzheimer leidende Angehörige pflegten, täglich ein 12-minütiges, sanftes Yoga-Programm mit meditativen Atemübungen – verglichen mit der Kontrollgruppe, die täglich 12 Minuten lang Entspannungsmusik gehört hatte, hatten sie weniger Depressions-Symptome, höhere Werte für kognitive Leistungen und mentale Gesundheit, die Entzündungswerte waren niedriger, es wurden mehr Immun-Proteine produziert und die Zellalterung war verlangsamt
- **Prostata-Krebs**, University of California: 30 Männer ernährten sich drei Monate lang vegetarisch, machten täglich Yoga und gingen spazieren – danach hatten sich die genetischen Muster der Probanden so verändert, dass einige Krebs-Gene inaktiv geschaltet waren
- **Brustkrebs**, Semel Institute for Neuroscience and Human Behaviour: Zwei Mal pro Woche Yoga, über drei Monate, führte zur deutlichen Linderung des Fatigue-Syndroms (Erschöpfungserscheinungen, die häufig auf die Chemotherapie folgen), zudem berichteten die Teilnehmer von einer besseren körperlichen und seelischen Verfassung
- **Posttraumatische Belastungsstörung**, Harvard Medical School: Nach acht Wochen Yoga hatten sich Symptome wie Schlaflosigkeit, Albträume, sozialer Rückzug und „Flashbacks“ deutlich verbessert
- **Gehirnleistung**, Britta Hölzel, Charité Berlin: Nach 8 Wochen täglicher halbstündiger Meditation hatten sich die Gehirne der (extrem gestressten) Probanden deutlich verändert: Hirnregionen, die für Gedächtnis, Lernen und Emotionskontrolle zuständig waren sowie die Dichte der grauen Zellen hatten deutlich zugenommen – bei langjährigen Meditierenden wurde nachgewiesen, dass die altersbedingte Abnahme der frontalen Großhirnrinde ausgeblieben war
- **Yoga und Gene**, Gesund essen, Walking und Yoga wirken auf die Gene, University of California, Prostata Krebsstudie

Wem all diese beeindruckenden Ergebnisse nicht reichen, dem rate ich auf B.K.S. Iyengar persönlich zu hören:

„Worte können den Wert von Yoga nicht vermitteln, es muss erfahren werden.“

### Meine Yogapraxis...

hilft mir mit beiden Füßen fest im Leben zu stehen, die Herausforderungen des Alltags gelassener anzugehen und mich am Abend schneller zu erholen.

Mir gefällt an der Iyengar-Methode, dass sie Hand & Fuss hat. Geeignet für praktische Menschen, die sich auf eine intensive, tiefgreifende Praxis einlassen wollen. Über den Körper wird gleichzeitig der Geist geschult. Das gute Gefühl, welches sich nach einer Iyengar-Yogastunde einstellt, motiviert mich immer wieder auf die Matte zu gehen. Yoga wirkt sich nebenbei positiv auf meine geliebten sportlichen Aktivitäten auf dem See, im Klee und im Schnee aus. Ich kann besser auf meinen Körper hören und so die Bewegungen gesund ausführen oder neue Bewegungen schneller lernen. Yoga hilft auch allfällige Disbalancen auszugleichen. Nach und nach kam das Bedürfnis auf mein Wissen zu vertiefen und dies auch anderen zugänglich zu machen.

Bei Wilfrid Schichl absolvierte ich erfolgreich die 3-jährige Ausbildung zur diplomierten Iyengaryoga-Lehrerin. Seit Januar 2011 unterrichte ich mit grosser Begeisterung selber. Regelmässig bilde ich mich bei Workshops im In- & Ausland fort und besuche wöchentlich Yogaunterricht in Bern. Zweimal studierte ich eine längere Zeit am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institut (RIMYI) in Pune, Indien. Ausserdem assistierte ich ein halbes Jahr in der Yogatherapie-Klasse an der Schänzlihalde in Bern. 2019 erlangte ich eine weitere Lehrer-Diplomstufe Junior I. Es ist so wie B.K.S. Iyengar einmal sagte: „Wissen hat einen Anfang und kein Ende“. Es tauchen immer neue Fragen auf, die beantwortet werden wollen, es gibt noch so viel zu lernen und ich interessiere mich brennend dafür!

Wichtige LehrmeisterInnen sind meine KursteilnehmerInnen, auch wenn Ihnen das gar nicht bewusst ist. In meinem Unterricht gehe ich auf individuelle Bedürfnisse der KursteilnehmerInnen ein und fördere sie entsprechend ihren Möglichkeiten. Ab und zu eine Priese Humor schafft die nötige Leichtigkeit. Alles in allem ist Yoga ein vielschichtiges Geschenk, welches von Frauen und Männer jeden Alters entdeckt und genutzt werden kann.

"Yoga verändert nicht nur die Art, wie du etwas siehst sondern auch die Person, die sieht."  
B.K.S. Iyengar

## **Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar**

Die vom indischen Yogameister B.K.S. Iyengar (1918-2014) begründete Richtung des Hatha Yoga fördert mit differenzierten Instruktionen eine symmetrische Ausrichtung des Körpers. Hilfsmittel, wie Gürtel, Holzklötze, Seile usw. werden dort eingesetzt, wo fehlende Beweglichkeit oder eine körperliche Schwäche besteht. Sie ermöglichen zudem ein längeres Verweilen in der idealen Körperstellung (Asana). Es stellen sich Konzentration, Ruhe und Klarheit im Geist ein. Durch sorgfältig abgestimmte Sequenzen (Abfolge der Asanas) wird der Körper in seiner Stärke und Flexibilität optimal aufgebaut und schliesslich in eine tiefe Entspannung geführt.

Diese Methode ist geschützt und darf nur von zertifizierten LehrerInnen unerrichtet werden.

## **Kommunikation/Distribution**

Ich informiere meine KursteilnehmerInnen persönlich und unmittelbar in meinen Kursen. Neue KursteilnehmerInnen gewinne ich durch Weiterempfehlung meiner TN, über die Website von Yogawerk, sowie mit Anzeigen in der lokalen Presse.

## **Versicherung und Haftung:**

Für alle von YOGAWERK organisierten Kurse und Veranstaltungen wird jegliche Haftung für entstandene Schäden abgelehnt sofern von YOGAWERK kein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Teilnehmer & TeilnehmerInnen sind selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

## **Datenschutzbestimmungen**

Um die Intimität der Kunden und Mitarbeiter zu schützen, sind die Datenschutzbestimmungen einzuhalten. Diese verlangen, dass jede juristische oder private Person, die regelmässig besonders schützenswerte Personendaten oder Persönlichkeitsprofile bearbeitet oder regelmässig Personendaten Dritten bekannt gibt, diese Datensammlungen nach Art. 11a Abs. 3 DSG mit einem speziellen Formular dem Eidg. Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragten anmelden muss.

## **Verpflichtung zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen**

Als Anbieter nehme ich die oben aufgeführten Datenschutzbestimmungen zur Kenntnis und verpflichte mich für den Fall, dass regelmässig besonders schützenswerte Personendaten (z.B. Daten zur Gesundheit) oder Persönlichkeitsprofile bearbeitet oder regelmässig Personendaten Dritten bekannt gegeben werden, nachfolgend unterschriftlich und ausdrücklich, diese Tatsache mit dem entsprechenden Formular dem Eidg. Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragten in Bern zu melden.

Thun, \_\_\_\_\_  
Brigitte Handschin

Thun/Gwatt, \_\_\_\_\_