



Entspannungspädagogik Elke Schindler, Weha 19, 95506 Kastl b. Kemnath  
 ☎ 09648 796    📠 0160 3883362    ✉ elke.schindler@t-online.de  
 📧 entspannungspädagogik\_el.schi    🌐 entspannungspädagogik-schindler-elke.de  
 📍 Praxis für Entspannungspädagogik Elke Schindler

# Anmeldung

**Teilnehmer/-in** (bitte vollständig ausfüllen):

Nachname, Vorname/Betrieb	Straße	PLZ Ort	Telefon	E-Mail-Adresse

Kurs (Termine lt. Homepage/Absprache)	Beginn	Zeitraum	Ausgleich
<input type="checkbox"/> Progressive Muskelrelaxation*			120 € (8 x 90 Min.) abzgl. Zuschuss
<input type="checkbox"/> Autogenes Training*			120 € (8 x 90 Min.) abzgl. Zuschuss
<input type="checkbox"/> Stressbewältigung im Alltag*			120 € (8 x 90 Min.) abzgl. Zuschuss
<input type="checkbox"/> Qigong			100 € (8 x 60 Min.)
<input type="checkbox"/> Mentales Gruppen-Training			150 € (8 x 60 Min.)
<input type="checkbox"/> Mentales Einzel-Training			250 € (8 x 60 Min.)
<input type="checkbox"/> Kurse mit Wunschthemen			Absprache
<input type="checkbox"/> Betriebliche Gesundheitsförderung*			Absprache

Massagen ⇒ separate Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an und akzeptiere die AGB, sowie die Datenschutzbestimmungen.

Ort, Datum	Unterschrift des Kursteilnehmers
☒	☒

Überweisung des Ausgleichs bitte spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Schindler, Elke, EP, Kastl      IBAN bei Bank C24: DE90 5002 4024 2105 9029 01

## Kursinhalte (ausführlicher siehe Homepage)

**Progressive Muskelrelaxation (PMR)\*:** Stufenweise aufgebaute An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen führen zu tiefgreifendem körperlichen Ruhegefühl und mentaler Gelassenheit zur nachhaltigen Integration in den Alltag.

**Autogenes Training (AT)\*:** Die Teilnehmer/-innen erfahren, über das unwillkürliche Nervensystem auf Gefühls- und Körperebene mit Sprechformeln einzuwirken. Zustandsveränderungen im Inneren resultieren in der Alphaentspannung.

**Stressbewältigung im Alltag (SBA)\*:** Verschiedene Strategien dienen der Stress- und Emotionsregulierung. Gezieltes Training vermittelt Bewältigungs- und Erholungskompetenzen, um Stressoren funktional und angemessen zu verknüpfen.

**Qigong:** Klassisches Qigong mit stärkenden und ausbalancierenden Bewegungen zum Auffüllen verbrauchter Kraft und Energie. Bei Teilnahme ausschließlich von Frauen, werden speziell konzipierte Übungen für den weiblichen Körper integriert.

**Mentales Gruppen-Training:** Gesundheitsverhalten, Ressourcen-Erkennung, Resilienz-Förderung, Kommunikationshilfen, kognitive Techniken, Zeit-/Selbstmanagement, Konzentrations- und Abgrenzungsübungen, Ist-/Sollzustandsregulierung u. a.

**Mentales Einzel-Training:** Siehe Gruppen-Training, zudem individuell, personenzentriert, diskret und zielgerichtet.

**Kurse mit Wunschthemen:** Atemtechniken, Burn-out-Prävention, geführte Meditationen, Gedanken- und Fantasiereisen, Selbstwerttraining, Achtsamkeitsanleitung, Selbstsuggestionstraining, Kinesiologie- und Feldenkrais-Ansätze usw.

**Betriebliche Gesundheitsförderung\*:** Zertifizierte Kurse zur Senkung gesundheitlicher Risiken bei Beschäftigten.

**AGB:** Anmeldungen erfolgen schriftlich und sind verbindlich. Der Anmeldeingang entscheidet über Vorrang. Durchführung eines Kurses ab 4 Personen. Bei Ausfall eines Kurstages wird ein Ausweichtermin angeboten. Gebührenaussgleich bzw. Kündigung spätestens 14 Tage vor Beginn. Ausgabe der Teilnahmebestätigung am letzten Kurstag (mind. 80 % Teilnahme) mit Zuschuss-Antrag für die Krankenkasse (bei ZPP-Zertifizierung\*). Keine Vorabgenehmigung der Krankenkasse oder ärztliche Verordnung erforderlich. Arbeitgebererstattung möglich bei „Betrieblicher Gesundheitsförderung“. Keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ⇒ Arzt. Gegenindikationen sind zu beachten. Teilnahme und Betreten von Grundstück/Haus erfolgt auf eigene Gefahr.

**Datenschutz:** Allgemein: Die folgenden Hinweise geben Überblick über die Verwendung Ihrer Daten zur persönlichen Identifizierung. Datenerfassung, Datenverarbeitung und Fragenbeantwortung erfolgt ausschließlich durch Elke Schindler, Weha 19, 95506 Kastl, Tel. 09648 796, E-Mail: elke.schindler@t-online.de. Datenmitteilung durch Sie z. B. per Anmeldeformular, Telefon, Post oder E-Mail. Datenspeicherung zu Namen, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse usw. nur intern. Sie haben das Recht zur Auskunft gespeicherter Daten über Herkunft, Empfänger, Zweck und das Recht zur Berichtigung, Sperrung oder Löschung. Datenschutzerklärung: Ich, Elke Schindler, nehme den Schutz Ihrer Daten sehr genau und behandle sie vertraulich, nach gesetzlichen Datenschutzvorschriften und dieser Datenschutzerklärung. Die Datenverarbeitung gestattet Art. 6 Abs. 1 DSGVO u. a. zur Erfüllung eines Vertrages oder vorvertraglicher Maßnahmen. Es wird darauf hingewiesen, dass Datenübertragungen per Internet keinen lückenlosen Schutz bieten. Bei datenschutzrechtlichen Verstößen steht Betroffenen ein Beschwerderecht beim Landesdatenschutzbeauftragten von Bayern zu.

\*Zertifiziert durch die ZPP "Zentrale Prüfstelle Prävention" (§ 20 SGB V)