

# KLEINE IMPULSE GEGEN STRESS

## Kompakt in 2 x 3 Stunden



Gerade geht mal wieder alles drunter und drüber und nach langen Seminaren steht Ihnen nicht der Sinn. Da hilft Ihnen Stressbewältigung kurz und kompakt!

Lernen Sie in zwei kurzen Einheiten Ihren Stress zu verstehen und diesem mit kleinen Methoden und Übungen entgegenzuwirken. Der Fokus liegt dabei auf den Methoden, die Sie - ohne viel Zeitaufwand - leicht in Ihrem Alltag implementieren können.

### Inhalte

- Sie bekommen einen Einblick in die Grundlagen von Stress und wie dieser auf unseren Körper und unseren Geist wirkt.
- Ich zeige Ihnen die verschiedenen Ansatzpunkte der Stressbewältigung:
  - Stressoren von außen
  - persönliche Stressverstärker
  - die eigenen Stressreaktion
- Wir ermitteln Ihren Stresstyp und die passenden Ansatzpunkte, auf die Sie Ihr erstes Augenmerk setzen sollten.
- Gemeinsam entwickeln wir neue Handlungsimpulse zur kurzfristigen Stressbewältigung.

**Termine** 30.03. und 06.04.2022 17:00 bis 20:00 Uhr Online über Zoom  
Weitere Termine folgen

**Preis** 195 Euro pro Teilnehmer und Terminreihe



**KATJA SIMA**  
BERATEN · COACHEN · ENTWICKELN

Rehsteig 5a - 82349 Pentenried - 089/8 77 88 99 3 - 01573/365 375 8  
info@coaching-im-wuertal.de - www.coaching-im-wuertal.de

## Anmeldeformular

Ich melde mich hiermit verbindlich für die folgende Veranstaltung an:

### „Kleine Impulse gegen Stress

30.03. und 06.04.2022

Online über Zoom

Mind. TN 6 /Max. 12

**Gebühr:** 195 € inkl. gesetzl. MwSt.

### Teilnehmer

Anrede\*

Frau

Herr

Titel

Vorname\*

Nachname\*

E-Mail \*

Telefon \*

Geburtsdatum \*

Straße und Haus-Nr. \*

PLZ \* und Ort\*

Land \*

\* = Pflichtfelder

### Anmeldung

Ich bestätige die Richtigkeit der obigen Angaben und erkenne die „AGB für offene Workshops | Seminare | Coaching-Angebote“ in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung an.

Ich habe die die Datenschutzerklärung <https://www.coaching-im-wuertal.de/impressum/> gelesen, verstanden und akzeptiert.

Bei der Buchung von Online-Veranstaltungen bestätigen Sie ausdrücklich, dass Sie einem möglichen Datentransfer an ausländische / nicht-EU Behörden bewusst zustimmen. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich.

Das Übersenden des Anmeldeformulars, gilt als rechtsverbindliche Kursbuchung. Es erfolgt eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Ort/Datum

Unterschrift

Wichtiger Hinweis zu eingesetzten und vermittelten Entspannungsmethoden

Die in unseren Veranstaltungen eingesetzten und vermittelten Entspannungsmethoden richten sich an gesunde Menschen. Im Sinne der Primärprävention geht es dabei um den Erhalt der Gesundheit bzw. Vorbeugung von Krankheiten. Bitte stimmen Sie sich ggf. mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

ANLAGE "AGB für offene Workshops | Seminare | Coaching-Angebote"

## Allgemeine Geschäftsbedingungen für offene Workshops | Seminare | Coaching-Angebote

### Anmeldung und Rechnung

- (1) Die Anmeldung zu den angebotenen Veranstaltungen kann schriftlich per Post oder E-Mail erfolgen.
- (2) Die Anmeldung ist nur für die gesamte Veranstaltung möglich und – bei mehrtägigen Veranstaltungen – nicht für einzelne Tage.
- (3) Nach Eingang der Anmeldung bekommen Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung inkl. der Rechnung. Der Vertrag kommt mit Zugang der Anmeldebestätigung zu Stande. Die Anmeldung ist verbindlich; auch dann, wenn die Anmeldebestätigung nicht oder nicht rechtzeitig eintrifft. Sollte das Seminar bereits ausgebucht sein, wird der Anmeldeur unverzüglich darüber informiert.
- (4) Die in Rechnung gestellten Beträge werden mit Zugang der Rechnung, bzw. sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn, sofort und ohne Abzug zur Zahlung fällig.

### Widerrufsbelehrung für die Erbringung von Dienstleistungen

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Katja Sima beraten-coachen-entwickeln, Rehsteig 5a in 82349 Pentenried, Telefon 089 8 77 88 99 3, [info@coaching-im-wuertal.de](mailto:info@coaching-im-wuertal.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

### Leistung

(1) Die Leistung wird vom Veranstalter gemäß der Ausschreibung durchgeführt. Er erbringt die darin enthaltenen Leistungen. Sofern in der Ausschreibung nichts anderes festgelegt ist, sind An- und Abreise, Unterkunft, Tagungspauschalen und Verpflegung nicht im Seminarpreis enthalten.

(2) Geringfügige Änderungen der Leistung (insbes. Änderung des Veranstaltungsraums innerhalb des Veranstaltungsortes, Änderung der Veranstaltungszeiten innerhalb eines Veranstaltungstages, inhaltliche Umstellung innerhalb des Programms, Anpassung von praktischen Elementen an die Verhältnisse der Teilnehmer, witterungsbedingte Änderungen bei Veranstaltungen unter freiem Himmel und ein Referentenwechsel) bleiben vorbehalten.

(3) zusätzlich bei Online-Veranstaltungen:

Das Seminar wird vom Veranstalter gemäß der Ausschreibung unter Zuhilfenahme von Fernkommunikationsmitteln („Online“) durchgeführt. Hierzu stellt er dem Teilnehmer einen Zugang zu dem für das jeweilige Seminar zweckmäßigen Kommunikationssystem zur Verfügung. Der Veranstalter ist frei in der Wahl des jeweiligen Kommunikationssystems, sofern dieses den gesetzlichen Vorgaben entspricht.

Der Teilnehmer trägt für die technischen Voraussetzungen zum Zugang zu den Fernkommunikationsmitteln, insbesondere hinsichtlich der Funktionsfähigkeit der von ihm verwendeten Hardware als auch der von ihm genutzten Kommunikationsmittel gerade auch im Hinblick auf eine angemessene Verbindungsgeschwindigkeit, die eigene Verantwortung. Der Veranstalter stellt dem Teilnehmer keine Hardware und keinen Zugang zu einem Kommunikationsmittel zur Verfügung.

### Stornierung durch den Teilnehmer

Sie können jederzeit schriftlich vom Vertrag zurücktreten. Dafür gelten folgende Fristen und Kosten:

- bis 4 Wochen vor Seminarbeginn: kostenlos
- ab 4 Wochen vor Seminarbeginn: 50 % der Seminargebühr
- ab 2 Wochen vor Seminarbeginn: volle Seminargebühr

Für Verbraucher im Sinne des § 13 BGB gilt diese Regelung erst nach Ende der gesetzlichen Widerrufsfrist. Der Nachweis eines geringeren Schadens bleibt dem Teilnehmer vorbehalten.

### Absage durch den Veranstalter

(1) Für jede Veranstaltung wird durch den Veranstalter eine Mindestteilnehmerzahl festgelegt, die sich aus der Ausschreibung ergibt. Eine Absage der Veranstaltung wegen Unterschreitens dieser Mindestteilnehmerzahl erfolgt spätestens 10 Kalendertage vor deren Beginn. Dem Teilnehmer wird daraufhin der Seminarpreis erstattet.

(2) Aus wichtigem Grund, wie z.B. bei Erkrankung von Dozenten, höherer Gewalt und zu geringer Teilnehmeranzahl ist der Veranstalter berechtigt, die Veranstaltungen gegen volle Erstattung bereits gezahlter Teilnahmegebühren auch kurzfristig abzusagen. Außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit kommt der Veranstalter für vergebliche Aufwendungen oder ähnliche Nachteile infolge einer Absage nicht auf.

### **Teilnahmevoraussetzungen und Mitwirkungspflicht**

(1) Die Teilnahme an den Veranstaltungen setzt voraus, dass alle Teilnehmer die üblicherweise erforderlichen, insbesondere die speziell in der Beschreibung genannten Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllen. Trifft dies nicht zu, ist der Veranstalter berechtigt vom Vertrag zurückzutreten oder einzelne Teilnehmer von der Veranstaltung auszuschließen, sofern eine weitere Vertragsausführung zu risikoreich oder gar unmöglich ist und der Rücktritt auch im wohlverstandenen Interesse des Kunden oder des Teilnehmers liegt.

(2) Die Teilnehmer sind verpflichtet, den Trainer/Seminarleiter/Referent vor der Veranstaltung über gesundheitliche Probleme und etwaige Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Asthma, Phobien oder Depressionen) zu informieren. In diesen Fällen sollte die Teilnahme unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten abgesprochen sein. Bei erkennbaren gesundheitlichen Problemen ist der Trainer/Seminarleiter/Referent berechtigt, den betreffenden Teilnehmer von der Veranstaltung auszuschließen.

(3) Die Teilnehmer aller Veranstaltungen verpflichten sich, nicht unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder anderer Mittel, die die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, zu stehen. Bei Verstößen hiergegen ist der Veranstalter berechtigt, ohne Einhaltung einer Frist zu kündigen

### **Haftung**

(1) Der Veranstalter haftet für entstehende Schäden lediglich, soweit diese auf einer Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht oder auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten durch den Veranstalter, seine gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruht. Wird eine wesentliche Vertragspflicht leicht fahrlässig verletzt, so ist die Haftung auf den vorhersehbaren vertragstypischen Schaden begrenzt. Eine wesentliche Vertragspflicht ist bei Verpflichtungen gegeben, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags erst möglich macht oder auf deren Einhaltung der Kunde vertraut hat und vertrauen durfte. Eine darüberhinausgehende Haftung auf Schadensersatz ist ausgeschlossen. Die Haftung wegen schuldhafter Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit nach den gesetzlichen Bestimmungen bleibt unberührt. Dies gilt auch für die zwingende Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz.

(2) Für Unfälle, Diebstahl oder Beschädigungen gleich welcher Art, besteht keine Haftungspflicht seitens Veranstalter. Jeder Teilnehmer ist für die Beaufsichtigung seines Privateigentums selbst verantwortlich.

(3) Die im Rahmen der Veranstaltung zur Verfügung gestellten Dokumente werden von uns nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt. Haftung und Gewähr für die Korrektheit, Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Inhalte sind ausgeschlossen.

(4) Die Teilnehmer versichern, dass sie physisch und psychisch gesund sind und keine besonderen Einschränkungen oder Besonderheiten haben, die bei den Veranstaltungen zu beachten sind, bzw., dass Sie diese Einschränkungen bei Anmeldung angeben.

### **Urheberrecht und Persönlichkeitsrechte**

(1) Sofern in der Ausschreibung nichts anderes festgelegt ist, erhält der Teilnehmer nicht das Recht, vom Veranstalter genutzte Marken und Unterlagen gewerblich zu nutzen. Die vom Veranstalter an den Teilnehmer ausgehändigten Unterlagen und übertragenen Inhalte unterliegen dem urheberrechtlichen Schutz. Sie dürfen nur innerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes insbesondere zum eigenen Gebrauch verwendet werden. Bild- und Tonaufnahmen während der Veranstaltung bedürfen der schriftlichen Einwilligung des Veranstalters vor Beginn der Veranstaltung.

(2) Zusätzlich bei Online-Veranstaltungen:

Der Teilnehmer ist zur Anfertigung von Aufzeichnungen und sonstigen Vervielfältigungen (insbesondere „Screencasting“ und „Screenshots“) von Inhalten, die im Rahmen des Seminars übertragen werden, nur mit Zustimmung des Veranstalters berechtigt. Unabhängig davon hat er die Persönlichkeitsrechte der anderen Teilnehmer zu wahren und insbesondere von diesen, ohne deren Zustimmung, weder Aufnahmen noch sonstige Aufzeichnungen anzufertigen.

### **Schlussbestimmungen**

Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die Bestimmungen des UN-Kaufrechts finden keine Anwendung. Sollten einzelne Bestimmungen dieser Bedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit dieser Bedingungen oder eines darauf abgeschlossenen Vertrages im Übrigen nicht. Die Vertragsparteien werden in einem solchen Fall anstelle der unwirksamen Bestimmung eine wirksame vereinbaren, welche dem Regelungszweck der ursprünglichen Bestimmung wirtschaftlich möglichst nahekommt. Im Falle einer lückenhaften Regelung gilt Entsprechendes. Für Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliche Sondervermögen ist der Gerichtsstand am Sitz des Veranstalters.

### **Angaben zur Streitschlichtung gem. ODR und VBSG**

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie hier finden <https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.

Stand März 2021