



1-2025

[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Herzlich Willkommen bei Yoga-Pleinfeld! [NEUE TERMINE/Klicke hier](#)



Yoga - ein jahrtausende altes System zur Persönlichkeitsentwicklung kann Ihnen helfen, Ihren gestressten Körper, Geist und Seele wieder in Einklang mit der Natur schwingen zu lassen.

Besonders Yoga kann, unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlicher Fitness von Jedem praktiziert werden. Ohne spezielle Vorkenntnisse kann es in Ihnen ein neues Gefühl entwickeln, das sowohl körperliche und geistige Entspannung umfasst, als auch die Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers beinhaltet.

In Anfängerkursen erlernen Sie den systematischen Aufbau von speziellen Körperhaltungen und Stellungen - Asanas.

In Aufbaukursen werden die Grundübungen vertieft und in Mittelstufenkursen erlernen Sie interessante Variationen der Grundstellungen. Starke Atemtechniken beleben Ihren Körper und lassen Sie eine neue Qualität der Lebensenergie spüren. Mantras und einfache Meditationsübungen vertiefen die Wirkungen der Asanas. Tiefenentspannungen regenerieren Ihren Körper und lassen Ihren Geist auf wunderbare Weise neue Kraft schöpfen.

In der Gruppe können Sie erleben, dass Yoga zu dem noch viel Spass machen kann. Sie dürfen entspannt sein und einfach mal reinschnuppern. Ich würde mich freuen Sie bald in meinen Kursen begrüßen zu dürfen!

Namaste - Kathrin Maier, Yoga Lehrerin.



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Über mich

Ich verfüge über langjährige Yoga Erfahrungen in verschiedenen Yoga Richtungen.

Ausbildung zur anerkannten Yoga Lehrerin beim Yoga-Zentrum Nürnberg von September 2010 bis Februar 2013. Die Ausbildung beinhaltet nicht nur die Prinzipien des achtgliedrigen Yoga Pfades, sondern auch medizinische und psychologische Ansätze. Ausbildung zur Fuß-Massage mit Reflexpunkten bei der Paracelsus-Schule in Nürnberg im September 2010, sowie Einweisung in die Energie-Massage (Reiki) im Juni 2012. Weiterhin ständig Teilnahme an Weiterbildungen, Vortragsreihen und Seminaren. **In 2022 Ernennung zur Lehrerin für Samyama-Integrale Yoga-Meditation.**

Da ich beruflich als Dipl. Betriebswirtin (FH), Bilanzbuchhalterin in Bereich Steuerrecht und Controlling tätig war, ergab sich für mich die Ausbildung zum Business-Coach als beste Ergänzung unternehmerische Personalführung und Yoga-Werte zu verbinden und im beruflichen wie im privaten Bereich zu integrieren.

Yoga ist Stärkung des Körpers.

Yoga ist Beruhigung des Geistes.

Yoga ist Anerkennung von Sich-Selbst.

Yoga ist Beobachtung des Atems.

Yoga ist Erkennen von Körper, Atem und Geist.

Yoga ist Heilung!

Namasté, Kathrin Maier.

**KURSPLAN 2025 - Bitte kontaktieren Sie mich telefonisch oder via E-Mail.  
Krankenkassenzuschüsse für Kurse sind möglich – bitte bei den Krankenkassen nachfragen!**

[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

1. Kurs im YogaRaum, **Montag ab 20.01.25**, 10 Einheiten je 90 Min., **9:00 - 10:30h**. Adresse: Ulmenweg 1a, 91785 Pleinfeld, Kosten: 135 Euro.
2. Kurs im Forsthaus Treuchtlingen **Montag Nachmittag ab 20.01.25**, 10 Einheiten je 90 Min. **16.30 - 18.00h**.  
Adresse: Am Schloßberg 1, Treuchtlingen. max. 10 Teilnehmer, Kosten: 135 Euro.
3. Kurs im Bürgerhaus Pleinfeld **Dienstag Abend ab 21.01.25**, 10 Einheiten je 90 Min. **18:00 – 19.30h**.  
Adresse: Bürgerhaus, Kirchenplatz 2, Pleinfeld, max. 10 Teilnehmer, Kosten: 135 Euro.
4. Kurs im YogaRaum **Mittwoch ab 22.01.25, 18:00 – 19:40h**. 100 Min, mit Meditationszeit - für Geübte. Dieser Kurs läuft geschlossen weiter, 10 Einheiten, Kosten: 135 Euro.

**Yoga zur Vertiefung im YogaRaum Pleinfeld:**

- Sonntag, 12.1.25, ab 9:00 -11:30h

**Nähere Infos auf Anfrage. Aktuelle Workshops zur Vertiefung der Yoga-Praxis bitte erfragen!**



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Wichtiges

Weitere Informationen unter: [KURSPLAN – TERMINE](#)

**Krankenkassen:** Meine Yoga-Kurse werden von den KK anerkannt und können somit im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten bezuschusst werden. Bitte bei den Krankenkassen selbst nachfragen!



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Mein Ansatz

Yoga beginnt für mich bei jedem Einzelnen selbst. Wenn ich eine Yoga-Stunde beginne, steht für mich: "Hier und Jetzt beginnt Yoga!" So wie ich jetzt da bin, wie jeder Schüler jetzt da ist, ist es in Ordnung so!

Ich biete neben den klassischen Übungen (Asanas), auch sanfte Übungsabläufe verbunden mit dem Atemfluss (Karanas) an.

Übungshaltungen werden von mir, falls nötig, korrigiert und gegeben falls (z.B. bei starken Blockaden) Alternativen angeboten, die bei Bedarf auch mit Yoga-Rolle oder Yoga-Stuhl unterstützt werden. Jeder kann Yoga ausüben!

"Man soll die Leute da abholen, wo sie sich gerade befinden. Und nicht da, wo man sie haben möchte!" Dieser Satz ist für mich sehr wichtig. Yoga ist: sich zuhören - in sich hinein hören - sich beobachten - sich akzeptieren - So-Sein!

Bei mir besteht kein Zwang sich in irgendwelche Übungen hineinzuzwingen. Im Alltag bestehen Zwänge genug. Und genau sich von diesen Zwängen zu befreien, sich mal wieder in aller Ruhe beobachten zu können, frei atmen zu können, das ist mir in meinen Yoga-Stunden sehr wichtig!

[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)



KÖRPER-  
ÜBUNGEN

## Körperübungen – Asana (Stira Sukam Asanam)

In meinen Yoga-Stunden möchte ich Sie durch das Erarbeiten und Erfahren der wichtigsten Körperübungen (Asanas) zu Ihrer eigenen Körpererfahrung und Körperanalyse hinführen.

Mit Übungsweisen aus dem Vini-Yoga bis Iyengar-Yoga, d.h. mit fließenden Übungs-Sequenzen und statischen Haltungen entdecken Sie Ihren Körper ganzheitlich.

Blockaden werden gespürt, analysiert und dadurch aufgelöst. Durch das Üben kraftvoller Asanas gewinnt der Körper an Struktur, Ausrichtung und Stärke. Aus dieser Stärke heraus kann er entspannt in seiner Spannkraft ruhen.





[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## **Atmung** – Dirgha Suksma Pranayama

Mit den Atemübungen und der Atemtechnik (Pranayama) erfahren Sie Ihren Atemfluss und seine Bedeutung neu.

Pranayama - (prana ~ Leben) bringt Energie und Gesundheit. Je nach Übung wirkt der Atem entspannend, erfrischend, beruhigend.





Samyama

## Integrale Yoga Meditation

[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

### **Meditation – Samyama – Integrale Yogameditation**

**Samyama** (die Versenkung) besteht aus den letzten drei Übungsgliedern des 8-stufigen Yogapfades und ist somit der Meditationsweg des Yoga:

- Dharana (die anhaltende Ausrichtung)
- Dhyana (stilles Reflektieren) und
- Samadhi (vollkommene Erkenntnis).

**Ankommen –Wahrnehmen**  
**Bewegungsmeditation**  
**Sitzen in der Stille**  
**Nachbesprechung**

**Lockerungsübungen**  
**Angeleitet Metta-Bhavana**  
**Gehmeditation**  
**Reflektion**



Durch die Meditation erleben Sie die Hinführung zum eigenen Sein. Beobachtung des eigenen Gedankenflusses - Loslassen - Ausrichtung in sein innerstes Selbst - um zu Erkennen "Ich bin!"

[Hierzu gibt es einen offenen Meditationstreff, bitte nachfragen!](#)





## YOGA-NIDRA

[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

### Tiefenentspannung

**Yoga-Nidra** ist eine Art Tiefenentspannung, ein Heilschlaf, bei dem wir gleichwohl nicht schlafen. Die Yogalehrerin leitet diese Tiefenentspannung an. Am besten wird Yoga-Nidra im Liegen ausgeführt. Der Körper schläft, der Geist ruht aus, doch das Bewusstsein ist da.

# Yoga Einzelunterricht

[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Yoga Einzelunterricht

In manchen Lebenssituation ist das Üben von Yoga in Einzelstunden ratsam und hilfreich, z.B.:

- Nach Beendigung einer Reha, bei der Sie mit Yoga in Kontakt gekommen sind, und Sie diesen Weg weiter fortführen möchten, sich aber vielleicht noch nicht sicher sind, ob ein ganzer Kurs in einer Gruppe für Sie geeignet ist.
- Als ergänzende Methode zu einer Psychotherapie, um Entspannung und eine ausgleichende Atmung zu kultivieren oder Sie atmen falsch und bemerken, dass das Ihren Körper stresst und sich schlecht auf Ihre Psyche auswirkt.
- Sie überlegen, sich für einen ganzen Kurs anzumelden, sind sich aber noch nicht sicher, ob ihnen Yoga gefällt bzw. liegt und würden dies gerne unter Anleitung erfahren. Zudem gibt noch etliche andere persönliche Gründe, warum Yoga im Einzelunterricht für Sie besser ist.
- Oft reichen schon ein bis zwei Einheiten, um für sich persönlich die Wirkung von Yoga zu erschließen. Die Yoga- und Atemübungen werden auf Ihre persönlichen Anliegen abgestimmt. Sie können mich gerne kontaktieren.

**Erstamnese:** 90 Min./60€. **Einzelstunde:** 60 Min./40€, **jede weitere 15 Minuten** 10€.



## ANGEBOTE & PREISE

[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

### Angebote & Preise\*

14 Euro - 1 Schnupperstunde Yoga (erstmalig)

135 Euro - Yoga Einheiten in der Gruppe (10 x 90 Minuten)

60 Euro - Einzelstunde Yoga (60 Min.)

Yoga als Lehrauftrag extern, auf Anfrage

-----

40 Euro – 1 Einheit Fuss-Reflexzonen-Massage (45 Min.)

40 Euro - 1 Einheit Energie-Massage, Reiki (60 Min.)

-----

80 Euro - 1 Einheit Begleitung/Supervision (60 Min.)

-----

30 Euro - Atemanleitung und Atementspannung (30 Min.)

-----

Yoga-Einzelunterricht, bitte [hier](#) klicken.

\* Geschäftsbedingungen, siehe: IMPRESSUM.



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Coaching / Begleitung

Jeder von uns trägt Themen, Probleme, Sorgen, Wünsche, Ideen mit sich. Manche lösen sich einfach von alleine. Es bedarf Sorgfalt, Geduld, Kraft und Zeit - manchmal über Jahre hinweg.

Coaching berät nicht. Es begleitet und bringt mit gezielten Fragen, Hilfsmitteln und aktiven Zuhören mehr Klarheit, sowie oft einer andere Perspektive neue Impulse mit ein.

Alles geschieht in entspannter und ruhiger Atmosphäre unter vier Augen. Probieren Sie es einfach mal aus. Schon die erste Stunde birgt Überraschungen in sich.

"Bevor Du die Welt ändern möchtest, gehe sorgsam dreimal durch Dein eigenes Haus!"

Aus meiner Erfahrung dauert eine Sitzung ca. 60 - 120 min., Abrechnung: 60 min./70 Euro.

\* Geschäftsbedingungen, siehe: IMPRESSUM.



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## **Fussmassage - Reiki**

Heil werden und Ganzheit erfahren.

Durch die Berührung von Händen den Körper neu wahrnehmen und erfahren.

Jede Behandlung (Fußmassage oder Reiki) dauert ca. 60 Min., Preis 40 Euro.

Ort: Pleinfeld, Ulmenweg 1a.

Termin: nach Absprache.

Kontakt: siehe oben.

Geschenkgutscheine: Ja, möglich.

\* Geschäftsbedingungen, siehe: IMPRESSUM.



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Mein Buch

### "davon schwimmen - odpłynac"

Neue Gedichte mit polnischer Übersetzung

ISBN 978-3-00-050852-3

Preis 12,80 Euro / 50 Zloty

Bestellung an: [info@yoga-pleinfeld.de](mailto:info@yoga-pleinfeld.de)

\* Geschäftsbedingungen, siehe: IMPRESSUM.





[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Teilnehmer Stimmen (1/2)

### Patricia S., Weissenburg

Ich bin 48 Jahre alt und habe bislang drei AOK-Yoga-Kurse bei Kathrin besucht und mich auch schon für den nächsten Kurs angemeldet. Nach jeder Yoga-Einheit fühle ich mich super entspannt und es geht mir auch an den nach-folgenden Tagen richtig gut. Es hilft mir sehr, Stress abzu-bauen, zu mir selbst zu finden und Muskelverspannungen ent-gegenzuwirken. Der Körper wird insgesamt geschmeidiger. Ich kann es jedem nur empfehlen und denke, dass man bei Kathrin in den besten Händen ist! Mit ruhiger Stimme und freundlicher Art kann sie jeden für Yoga begeistern!

### Rainer, Pleinfeld

Jedenfalls ist mir in Erinnerung geblieben, daß Deine Stunden durch eine sehr große Achtsamkeit, Tiefe und Ruhe gekenn-zeichnet waren; was mir auffiel, weil es dort, wo ich die Ausbildung machte (meistens) dynamischer zuzuging, selbst in manchen Stunden mit Schwerpunkt auf Achtsamkeit.

### Sabine H., Pleinfeld

Ich bin 49 Jahre alt und besuche ab und zu bei Kathrin die Meditationsstunden, die mich unwahrscheinlich entspannen. Nach der angenehmen Stunde fließt und prickelt es im Körper und ich fühle mich richtig wohl. Mach weiter so.



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Teilnehmer Stimmen (2/2)

Liebe Kathrin,

ich bin nun seit ein paar Jahren in Deinen Yoga Stunden. Fazit: ich bin begeistert und es tut mir sehr gut. Ich habe ein besseres Körpergefühl, ich verspüre weniger Rückenschmerzen, ich kann mich besser konzentrieren, ich glaube, daß ich etwas "geschmeidiger" und geistig "entspannter" geworden bin.

Manchmal ist Deine Yoga Stunde körperbetont, aber auch erst, nachdem wir gemeinsam in der Gruppe behutsam hingefunden haben. Der meditative Aspekt nach der körperlichen Anstrengung kommt für meinen Geschmack auch nicht zu kurz, auch die meist gut vorbereiteten Erläuterungen zur eigentlichen Lehre. Man merkt, Du bist sehr belesen und beschäftigst Dich mit dem, was Du uns mitteilst. Deine Yoga Stunden sind kein Muß, sondern ein freiwilliges Kann.

Es fällt mir schwer, ohne eine professionelle Anleitung selbst Yoga zu machen, daher besuche ich regelmäßig die "Yoga-fit" Stunden. Es geht mir vor allem darum die Übungen richtig auszuführen, eine professionelle Betreuung von Dir zu erhalten und eine ?bessere? Atmung zu beherrschen.

Mir geht's im Prinzip um das Wohlfühlen. Was anfangs für mich etwas gewöhnungsbedürftig war, ist nun fester Bestandteil meines Lebens. Mantras und "Ommmm" Singen war für mich auch anfangs etwas befremdlich, ich habe jedoch bald die positiven Effekte daraus entdeckt und es ging besser und besser. So manch anderer Anfänger war zunächst etwas gehemmt. Es liegt wohl daran, was ?man? im Volksmund über Yoga so denkt und meint. Es scheint auch in der Gesellschaft peinlich zu sein oder wenn Männer Yoga machen. Ach wüßten die nur, so würden sie vielleicht weniger mit viel Geld und körperlichen Aufwand im Fitneßstudio beschwerlich herausfinden wollen, was ihr Körper gerade so "hergibt", egal mit elektronischer Vermessung oder nach einem Leistungsdenken oder einem falsch verstandenen Fitneß-Ideal. Das ist bei Deinem Yoga völlig anders. Jeder kann sich selbst und ich stelle die Behauptung auf, jeder wird sich mit Yoga selbst entdecken.

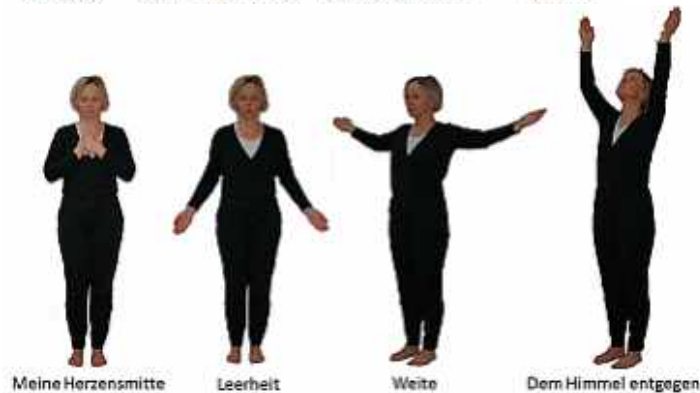
In diesem Sinne bedanke ich mich bei Dir, daß Du mich auf diese Deine angenehme Art und Weise ohne Druck und Zwang zum Yoga behutsam hingeführt hast.

Man(n) merkt, Du lebst, liebst und verkörperst Yoga in Geist und Seele. Danke, daß Du uns daran mit teilhaben läßt.

Daher "Verehrung dir" oder in Deiner der Yogi Sprache: "Namaste,,"



**Galerie:** Aus meinem Herzen



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Impressum und meine Geschäftsbedingungen

**Anmerkungen** - Es können Workshops/Einzelstunden/Seminare für Vereine oder Gruppen gebucht werden, auch an Wochenenden. Bei Bedarf können auch Kurse zu anderen Zeiten und Tagen angeboten werden. Wechsel zwischen den Gruppen (bei Verhinderung o.ä.) ist hierbei nach Rücksprache möglich. Eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse kann ausgestellt werden. Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teilbetrag. Bankverbindung: Kathrin Maier, Konto: DE13 7606 9468 0104 7713 11, Raiba Weißenburg. Verantwortlich: Kathrin Maier, Ulmenweg 1a, 91785 Pleinfeld.

**Geschäftsbedingungen** - Bezahlung der angebotenen Kurse oder Leistungen immer bei Anmeldung. Eine Rückerstattung bei Nichtteilnahme kann nicht erfolgen. Zahlung erfolgt einmalig bei Unterschrift des Anmeldeformulars. Preise können ohne weitere Bekanntgabe jederzeit geändert werden. Bereits gebuchte Abos, Seminare und Stunden oder gesonderte Vereinbarungen behalten bis zum Ablauf ihre Gültigkeit. [Alle Informationen zur Datenschutzverordnung von mir finden Sie hier:](#)

**Inhaber:** Kathrin Maier, M: 0175-59 68 191 // E: [info@yoga-pleinfeld.de](mailto:info@yoga-pleinfeld.de)

W: [www.yoga-pleinfeld.de](http://www.yoga-pleinfeld.de) // Adresse: D-91785 Pleinfeld, Ulmenweg 1a. Stand: 11-2022.



[WILLKOMMEN](#)

[ÜBER MICH](#)

[WICHTIGES](#)

[MEIN ANSATZ](#)

[KÖRPERÜBUNGEN](#)

[ATMUNG](#)

[MEDITATION](#)

[TIEFENENTSPANNUNG](#)

[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)

[ANGEBOTE & PREISE](#)

[KURSPLAN – TERMINE](#)

[COACHING/BEGLEITUNG](#)

[FUSSMASSAGE – REIKI](#)

[MEIN BUCH](#)

[TEILNEHMER-STIMMEN](#)

[DATENSCHUTZ](#)

## Kontakt & Anfahrt

Kathrin Maier, Ulmenweg 1a (Holzhaus links), 91785 Pleinfeld // M: 0175.59.68.191.

E: [kathrin@yoga-pleinfeld.de](mailto:kathrin@yoga-pleinfeld.de) // I: [www.yoga-pleinfeld.de](http://www.yoga-pleinfeld.de)



Richtung Stirn Nbg./WUG

Richtung  
Marktplatz  
bzw. WUG

Richtung: St. Veit/Gunzenhausen

[WILLKOMMEN](#)[ÜBER MICH](#)[WICHTIGES](#)[MEIN ANSATZ](#)[KÖRPERÜBUNGEN](#)[ATMUNG](#)[MEDITATION](#)[TIEFENENTSPANNUNG](#)[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)[ANGEBOTE & PREISE](#)[KURSPLAN – TERMINE](#)[COACHING/BEGLEITUNG](#)[FUSSMASSAGE – REIKI](#)[MEIN BUCH](#)[TEILNEHMER-STIMMEN](#)[DATENSCHUTZ](#)

## Datenschutzverordnung – Datenschutzerklärung (1/7) – [vergrößern bitte mit „Zoom“](#)

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Unternehmen. Datenschutz hat einen besonders hohen Stellenwert für die Geschäftsleitung der **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#)**. Eine Nutzung der Internetseiten der **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#)** ist grundsätzlich ohne jede Angabe personenbezogener Daten möglich. Sofern eine betroffene Person besondere Services unseres Unternehmens über unsere Internetseite in Anspruch nehmen möchte, könnte jedoch eine Verarbeitung personenbezogener Daten erforderlich werden. Ist die Verarbeitung personenbezogener Daten erforderlich und besteht für eine solche Verarbeitung keine gesetzliche Grundlage, holen wir generell eine Einwilligung der betroffenen Person ein.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung und in Übereinstimmung mit den für die **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#)** geltenden landesspezifischen Datenschutzbestimmungen. Mittels dieser Datenschutzerklärung möchte unser Unternehmen die Öffentlichkeit über Art, Umfang und Zweck der von uns erhobenen, genutzten und verarbeiteten personenbezogenen Daten informieren. Ferner werden betroffene Personen mittels dieser Datenschutzerklärung über die ihnen zustehenden Rechte aufgeklärt.

Die **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#)** hat als für die Verarbeitung Verantwortlicher zahlreiche technische und organisatorische Maßnahmen umgesetzt, um einen möglichst lückenlosen Schutz der über diese Internetseite verarbeiteten personenbezogenen Daten sicherzustellen. Dennoch können Internetbasierte Datenübertragungen grundsätzlich Sicherheitslücken aufweisen, sodass ein absoluter Schutz nicht gewährleistet werden kann. Aus diesem Grund steht es jeder betroffenen Person frei, personenbezogene Daten auch auf alternativen Wegen, beispielsweise telefonisch, an uns zu übermitteln.

### 1. Begriffsbestimmungen

Die Datenschutzerklärung der **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#)** beruht auf den Begrifflichkeiten, die durch den Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber beim Erlass der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) verwendet wurden. Unsere Datenschutzerklärung soll sowohl für die Öffentlichkeit als auch für unsere Kunden und Geschäftspartner einfach lesbar und verständlich sein. Um dies zu gewährleisten, möchten wir vorab die verwendeten Begrifflichkeiten erläutern.

Wir verwenden in dieser Datenschutzerklärung unter anderem die folgenden Begriffe:

#### a) personenbezogene Daten

Personenbezogene Daten sind alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person (im Folgenden „betroffene Person“) beziehen. Als identifizierbar wird eine natürliche Person angesehen, die direkt oder indirekt, insbesondere mittels Zuordnung zu einer Kennung wie einem Namen, zu einer Kennnummer, zu Standortdaten, zu einer Online-Kennung oder zu einem oder mehreren besonderen Merkmalen, die Ausdruck der physischen, physiologischen, genetischen, psychischen, wirtschaftlichen, kulturellen oder sozialen Identität dieser natürlichen Person sind, identifiziert werden kann.

#### b) betroffene Person

Betroffene Person ist jede identifizierte oder identifizierbare natürliche Person, deren personenbezogene Daten von dem für die Verarbeitung Verantwortlichen verarbeitet werden.

#### c) Verarbeitung

Verarbeitung ist jeder mit oder ohne Hilfe automatisierter Verfahren ausgeführte Vorgang oder jede solche Vorgangsreihe im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten wie das Erheben, das Erfassen, die Organisation, das Ordnen, die Speicherung, die Anpassung oder Veränderung, das Auslesen, das Abfragen, die Verwendung, die Offenlegung durch Übermittlung, Verbreitung oder eine andere Form der Bereitstellung, den Abgleich oder die Verknüpfung, die Einschränkung, das Löschen oder die Vernichtung.

#### d) Einschränkung der Verarbeitung

Einschränkung der Verarbeitung ist die Markierung gespeicherter personenbezogener Daten mit dem Ziel, ihre künftige Verarbeitung einzuschränken.

#### e) Profiling

Profiling ist jede Art der automatisierten Verarbeitung personenbezogener Daten, die darin besteht, dass diese personenbezogenen Daten verwendet werden, um bestimmte persönliche Aspekte, die sich auf eine natürliche Person beziehen, zu bewerten, insbesondere, um Aspekte bezüglich Arbeitsleistung, wirtschaftlicher Lage, Gesundheit, persönlicher Vorlieben, Interessen, Zuverlässigkeit, Verhalten, Aufenthaltsort oder Ortswechsel dieser natürlichen Person zu analysieren oder vorherzusagen.

#### f) Pseudonymisierung

Pseudonymisierung ist die Verarbeitung personenbezogener Daten in einer Weise, auf welche die personenbezogenen Daten ohne Hinzuziehung zusätzlicher Informationen nicht mehr einer spezifischen betroffenen Person zugeordnet werden können, sofern diese zusätzlichen Informationen gesondert aufbewahrt werden und technischen und organisatorischen Maßnahmen unterliegen, die gewährleisten, dass die personenbezogenen Daten nicht einer identifizierten oder identifizierbaren natürlichen Person zugewiesen werden.

#### g) Verantwortlicher oder für die Verarbeitung Verantwortlicher

Verantwortlicher oder für die Verarbeitung Verantwortlicher ist die natürliche oder juristische Person, Behörde, Einrichtung oder andere Stelle, die allein oder gemeinsam mit anderen über die Zwecke und Mittel der Verarbeitung von personenbezogenen Daten entscheidet. Sind die Zwecke und Mittel dieser Verarbeitung durch das Unionsrecht oder das Recht der Mitgliedstaaten vorgegeben, so kann der Verantwortliche beziehungsweise können die bestimmten Kriterien seiner Benennung nach dem Unionsrecht oder dem Recht der Mitgliedstaaten vorgesehen werden.

#### h) Auftragsverarbeiter

Auftragsverarbeiter ist eine natürliche oder juristische Person, Behörde, Einrichtung oder andere Stelle, die personenbezogene Daten im Auftrag des Verantwortlichen verarbeitet.

#### i) Empfänger

Empfänger ist eine natürliche oder juristische Person, Behörde, Einrichtung oder andere Stelle, der personenbezogene Daten offengelegt werden, unabhängig davon, ob es sich bei ihr um einen Dritten handelt oder nicht. Behörden, die im Rahmen eines bestimmten Untersuchungsauftrags nach dem Unionsrecht oder dem Recht der Mitgliedstaaten möglicherweise personenbezogene Daten erhalten, gelten jedoch nicht als Empfänger.

#### j) Dritter

Dritter ist eine natürliche oder juristische Person, Behörde, Einrichtung oder andere Stelle außer der betroffenen Person, dem Verantwortlichen, dem Auftragsverarbeiter und den Personen, die unter der unmittelbaren Verantwortung des Verantwortlichen oder des Auftragsverarbeiters befugt sind, die personenbezogenen Daten zu verarbeiten.

[WILLKOMMEN](#)[ÜBER MICH](#)[WICHTIGES](#)[MEIN ANSATZ](#)[KÖRPERÜBUNGEN](#)[ATMUNG](#)[MEDITATION](#)[TIEFENENTSPANNUNG](#)[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)[ANGEBOTE & PREISE](#)[KURSPLAN – TERMINE](#)[COACHING/BEGLEITUNG](#)[FUSSMASSAGE – REIKI](#)[MEIN BUCH](#)[TEILNEHMER-STIMMEN](#)[DATENSCHUTZ](#)

## Datenschutzverordnung – Datenschutzerklärung (2/7)

k) Einwilligung

Einwilligung ist jede von der betroffenen Person freiwillig für den bestimmten Fall in informierter Weise und unmissverständlich abgegebene Willensbekundung in Form einer Erklärung oder einer sonstigen eindeutigen bestätigenden Handlung, mit der die betroffene Person zu verstehen gibt, dass sie mit der Verarbeitung der sie betreffenden personenbezogenen Daten einverstanden ist.

### 2. Name und Anschrift des für die Verarbeitung Verantwortlichen

Verantwortlicher im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung, sonstiger in den Mitgliedstaaten der Europäischen Union geltenden Datenschutzgesetze und anderer Bestimmungen mit datenschutzrechtlichem Charakter ist die:

**Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de) und [www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)**

Ulmenweg 1a

91785 Pleinfeld

Deutschland

Email: [info@yoga-pleinfeld.de](mailto:info@yoga-pleinfeld.de) Website: [www.yoga-pleinfeld.de](http://www.yoga-pleinfeld.de) oder [www.erkenntnisreicher.de](http://www.erkenntnisreicher.de)

3. Cookies

Die Internetseiten der **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de) und [www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)** verwenden Cookies. Cookies sind Textdateien, welche über einen Internetbrowser auf einem Computersystem abgelegt und gespeichert werden.

Zahlreiche Internetseiten und Server verwenden Cookies. Viele Cookies enthalten eine sogenannte Cookie-ID. Eine Cookie-ID ist eine eindeutige Kennung des Cookies. Sie besteht aus einer Zeichenfolge, durch welche Internetseiten und Server dem konkreten Internetbrowser zugeordnet werden können, in dem das Cookie gespeichert wurde. Dies ermöglicht es den besuchten Internetseiten und Servern, den individuellen Browser der betroffenen Person von anderen Internetbrowsern, die andere Cookies enthalten, zu unterscheiden. Ein bestimmter Internetbrowser kann über die eindeutige Cookie-ID wiedererkannt und identifiziert werden.

Durch den Einsatz von Cookies kann die **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de) und [www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)** den Nutzern dieser Internetseite nutzerfreundlichere Services bereitstellen, die ohne die Cookie-Setzung nicht möglich wären.

Mittels eines Cookies können die Informationen und Angebote auf unserer Internetseite im Sinne des Benutzers optimiert werden. Cookies ermöglichen uns, wie bereits erwähnt, die Benutzer unserer Internetseite wiederzuerkennen. Zweck dieser Wiedererkennung ist es, den Nutzern die Verwendung unserer Internetseite zu erleichtern. Der Benutzer einer Internetseite, die Cookies verwendet, muss beispielsweise nicht bei jedem Besuch der Internetseite erneut seine Zugangsdaten eingeben, weil dies von der Internetseite und dem auf dem Computersystem des Benutzers abgelegten Cookie übernommen wird. Ein weiteres Beispiel ist das Cookie eines Warenkorbes im Online-Shop. Der Online-Shop merkt sich die Artikel, die ein Kunde in den virtuellen Warenkorb gelegt hat, über ein Cookie.

Die betroffene Person kann die Setzung von Cookies durch unsere Internetseite jederzeit mittels einer entsprechenden Einstellung des genutzten Internetbrowsers verhindern und damit der Setzung von Cookies dauerhaft widersprechen. Ferner können bereits gesetzte Cookies jederzeit über einen Internetbrowser oder andere Softwareprogramme gelöscht werden. Dies ist in allen gängigen Internetbrowsern möglich. Deaktiviert die betroffene Person die Setzung von Cookies in dem genutzten Internetbrowser, sind unter Umständen nicht alle Funktionen unserer Internetseite vollumfänglich nutzbar.

4. Erfassung von allgemeinen Daten und Informationen

Die Internetseite der **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de) und [www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)** erfasst mit jedem Aufruf der Internetseite durch eine betroffene Person oder ein automatisiertes System eine Reihe von allgemeinen Daten und Informationen. Diese allgemeinen Daten und Informationen werden in den Logfiles des Servers gespeichert. Erfasst werden können die (1) verwendeten Browsertypen und Versionen, (2) das vom zugreifenden System verwendete Betriebssystem, (3) die Internetseite, von welcher ein zugreifendes System auf unsere Internetseite gelangt (sogenannte Referrer), (4) die Unterwebseiten, welche über ein zugreifendes System auf unserer Internetseite angesteuert werden, (5) das Datum und die Uhrzeit eines Zugriffs auf die Internetseite, (6) eine Internet-Protokoll-Adresse (IP-Adresse), (7) der Internet-Service-Provider des zugreifenden Systems und (8) sonstige ähnliche Daten und Informationen, die der Gefahrenabwehr im Falle von Angriffen auf unsere informationstechnologischen Systeme dienen.

Bei der Nutzung dieser allgemeinen Daten und Informationen zieht die **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de) und [www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)** keine Rückschlüsse auf die betroffene Person. Diese Informationen werden vielmehr benötigt, um (1) die Inhalte unserer Internetseite korrekt auszuliefern, (2) die Inhalte unserer Internetseite sowie die Werbung für diese zu optimieren, (3) die dauerhafte Funktionsfähigkeit unserer informationstechnologischen Systeme und der Technik unserer Internetseite zu gewährleisten sowie (4) um Strafverfolgungsbehörden im Falle eines Cyberangriffs die zur Strafverfolgung notwendigen Informationen bereitzustellen. Diese anonym erhobenen Daten und Informationen werden durch die **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de) und [www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)** daher einerseits statistisch und ferner mit dem Ziel ausgewertet, den Datenschutz und die Datensicherheit in unserem Unternehmen zu erhöhen, um letztlich ein optimales Schutzniveau für die von uns verarbeiteten personenbezogenen Daten sicherzustellen. Die anonymen Daten der Server-Logfiles werden getrennt von allen durch eine betroffene Person angegebenen personenbezogenen Daten gespeichert.

5. Registrierung auf unserer Internetseite

Die betroffene Person hat die Möglichkeit, sich auf der Internetseite des für die Verarbeitung Verantwortlichen unter Angabe von personenbezogenen Daten zu registrieren. Welche personenbezogenen Daten dabei an den für die Verarbeitung Verantwortlichen übermittelt werden, ergibt sich aus der jeweiligen Eingabemaske, die für die Registrierung verwendet wird. Die von der betroffenen Person eingegebenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die interne Verwendung bei dem für die Verarbeitung Verantwortlichen und für eigene Zwecke erhoben und gespeichert. Der für die Verarbeitung Verantwortliche kann die Weitergabe an einen oder mehrere Auftragsverarbeiter, beispielsweise einen Paketdienstleister, veranlassen, der die personenbezogenen Daten ebenfalls ausschließlich für eine interne Verwendung, die dem für die Verarbeitung Verantwortlichen zuzurechnen ist, nutzt.

Durch eine Registrierung auf der Internetseite des für die Verarbeitung Verantwortlichen wird ferner die vom Internet-Service-Provider (ISP) der betroffenen Person vergebene IP-Adresse, das Datum sowie die Uhrzeit der Registrierung gespeichert. Die Speicherung dieser Daten erfolgt vor dem Hintergrund, dass nur so der Missbrauch unserer Dienste verhindert werden kann, und diese Daten im Bedarfsfall ermöglichen, begangene Straftaten aufzuklären. Insofern ist die Speicherung dieser Daten zur Absicherung des für die Verarbeitung Verantwortlichen erforderlich. Eine Weitergabe dieser Daten an Dritte erfolgt grundsätzlich nicht, sofern keine gesetzliche Pflicht zur Weitergabe besteht oder die Weitergabe der Strafverfolgung dient.

Die Registrierung der betroffenen Person unter freiwilliger Angabe personenbezogener Daten dient dem für die Verarbeitung Verantwortlichen dazu, der betroffenen Person Inhalte oder Leistungen anzubieten, die aufgrund der Natur der Sache nur registrierten Benutzern angeboten werden können.

Registrierten Personen steht die Möglichkeit frei, die bei der Registrierung angegebenen personenbezogenen Daten jederzeit abzuändern oder vollständig aus dem Datenbestand des für die Verarbeitung Verantwortlichen löschen zu lassen.

Der für die Verarbeitung Verantwortliche erteilt jeder betroffenen Person jederzeit auf Anfrage Auskunft darüber, welche personenbezogenen Daten über die betroffene Person gespeichert sind. Ferner berichtigt oder löscht der für die Verarbeitung Verantwortliche personenbezogene Daten auf Wunsch oder Hinweis der betroffenen Person, soweit dem keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Ein in dieser Datenschutzerklärung namentlich benannter Datenschutzbeauftragter und die Gesamtheit der Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen stehen der betroffenen Person in diesem Zusammenhang als Ansprechpartner zur Verfügung.

[WILLKOMMEN](#)[ÜBER MICH](#)[WICHTIGES](#)[MEIN ANSATZ](#)[KÖRPERÜBUNGEN](#)[ATMUNG](#)[MEDITATION](#)[TIEFENENTSPANNUNG](#)[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)[ANGEBOTE & PREISE](#)[KURSPLAN – TERMINE](#)[COACHING/BEGLEITUNG](#)[FUSSMASSAGE – REIKI](#)[MEIN BUCH](#)[TEILNEHMER-STIMMEN](#)[DATENSCHUTZ](#)

## Datenschutzverordnung – Datenschutzerklärung (3/7)

6. Kontaktmöglichkeit über die Internetseite

Die Internetseite der **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de)** und **[www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)** enthält aufgrund von gesetzlichen Vorschriften Angaben, die eine schnelle elektronische Kontaktaufnahme zu unserem Unternehmen sowie eine unmittelbare Kommunikation mit uns ermöglichen, was ebenfalls eine allgemeine Adresse der sogenannten elektronischen Post (E-Mail-Adresse) umfasst. Sofern eine betroffene Person per E-Mail oder über ein Kontaktformular den Kontakt mit dem für die Verarbeitung Verantwortlichen aufnimmt, werden die von der betroffenen Person übermittelten personenbezogenen Daten automatisch gespeichert. Solche auf freiwilliger Basis von einer betroffenen Person an den für die Verarbeitung Verantwortlichen übermittelten personenbezogenen Daten werden für Zwecke der Bearbeitung oder der Kontaktaufnahme zur betroffenen Person gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe dieser personenbezogenen Daten an Dritte.

7. Routinemäßige Löschung und Sperrung von personenbezogenen Daten

Der für die Verarbeitung Verantwortliche verarbeitet und speichert personenbezogene Daten der betroffenen Person nur für den Zeitraum, der zur Erreichung des Speicherungszwecks erforderlich ist oder sofern dies durch den Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber oder einen anderen Gesetzgeber in Gesetzen oder Vorschriften, welchen der für die Verarbeitung Verantwortliche unterliegt, vorgesehen wurde.

Entfällt der Speicherungszweck oder läuft eine vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber oder einem anderen zuständigen Gesetzgeber vorgeschriebene Speicherfrist ab, werden die personenbezogenen Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht.

8. Rechte der betroffenen Person

a) Recht auf Bestätigung

Jede betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber eingeräumte Recht, von dem für die Verarbeitung Verantwortlichen eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob sie betreffende personenbezogene Daten verarbeitet werden. Möchte eine betroffene Person dieses Bestätigungsrecht in Anspruch nehmen, kann sie sich hierzu jederzeit an unseren Datenschutzbeauftragten oder einen anderen Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen wenden.

b) Recht auf Auskunft

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, jederzeit von dem für die Verarbeitung Verantwortlichen unentgeltliche Auskunft über die zu seiner Person gespeicherten personenbezogenen Daten und eine Kopie dieser Auskunft zu erhalten. Ferner hat der Europäische Richtlinien- und Verordnungsgeber der betroffenen Person Auskunft über folgende Informationen zugestanden:

die Verarbeitungszwecke

die Kategorien personenbezogener Daten, die verarbeitet werden

die Empfänger oder Kategorien von Empfängern, gegenüber denen die personenbezogenen Daten offengelegt worden sind oder noch offengelegt werden, insbesondere bei Empfängern in Drittländern oder bei internationalen Organisationen

falls möglich die geplante Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden, oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung dieser Dauer

das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung oder Löschung der sie betreffenden personenbezogenen Daten oder auf Einschränkung der Verarbeitung durch den Verantwortlichen oder eines Widerspruchsrechts gegen diese Verarbeitung

das Bestehen eines Beschwerderechts bei einer Aufsichtsbehörde

wenn die personenbezogenen Daten nicht bei der betroffenen Person erhoben werden: Alle verfügbaren Informationen über die Herkunft der Daten

das Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung einschließlich Profiling gemäß Artikel 22 Abs.1 und 4 DS-GVO und – zumindest in diesen Fällen – aussagekräftige Informationen über die involvierte

Logik sowie die Tragweite und die angestrebten Auswirkungen einer derartigen Verarbeitung für die betroffene Person Ferner steht der betroffenen Person ein Auskunftsrecht darüber zu, ob personenbezogene Daten an ein Drittland oder an eine internationale Organisation übermittelt wurden. Sofern dies der Fall ist, so steht der betroffenen Person im Übrigen das Recht zu, Auskunft über die geeigneten Garantien im Zusammenhang mit der Übermittlung zu erhalten.

Möchte eine betroffene Person dieses Auskunftsrecht in Anspruch nehmen, kann sie sich hierzu jederzeit an unseren Datenschutzbeauftragten oder einen anderen Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen wenden.

c) Recht auf Berichtigung

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, die unverzügliche Berichtigung sie betreffender unrichtiger personenbezogener Daten zu verlangen. Ferner steht der betroffenen Person das Recht zu, unter Berücksichtigung der Zwecke der Verarbeitung, die Vervollständigung unvollständiger personenbezogener Daten – auch mittels einer ergänzenden Erklärung – zu verlangen.

Möchte eine betroffene Person dieses Berichtigungsrecht in Anspruch nehmen, kann sie sich hierzu jederzeit an unseren Datenschutzbeauftragten oder einen anderen Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen wenden.

d) Recht auf Löschung (Recht auf Vergessen werden)

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, von dem Verantwortlichen zu verlangen, dass die sie betreffenden personenbezogenen Daten unverzüglich gelöscht werden, sofern einer der folgenden Gründe zutrifft und soweit die Verarbeitung nicht erforderlich ist:

Die personenbezogenen Daten wurden für solche Zwecke erhoben oder auf sonstige Weise verarbeitet, für welche sie nicht mehr notwendig sind.

Die betroffene Person widerruft ihre Einwilligung, auf die sich die Verarbeitung gemäß Art. 6 Abs. 1 Buchstabe a DS-GVO oder Art. 9 Abs. 2 Buchstabe a DS-GVO stützte, und es fehlt an einer anderweitigen Rechtsgrundlage für die Verarbeitung.

Die betroffene Person legt gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung ein, und es liegen keine vorrangigen berechtigten Gründe für die Verarbeitung vor, oder die betroffene Person legt gemäß Art. 21 Abs. 2 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung ein.

Die personenbezogenen Daten wurden unrechtmäßig verarbeitet.

Die Löschung der personenbezogenen Daten ist zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung nach dem Unionsrecht oder dem Recht der Mitgliedstaaten erforderlich, dem der Verantwortliche unterliegt.

Die personenbezogenen Daten wurden in Bezug auf angebotene Dienste der Informationsgesellschaft gemäß Art. 8 Abs. 1 DS-GVO erhoben.

Sofern einer der oben genannten Gründe zutrifft und eine betroffene Person die Löschung von personenbezogenen Daten, die bei der **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de)** und **[www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)** gespeichert sind, verlangen möchte, kann sie sich hierzu jederzeit an unseren Datenschutzbeauftragten oder einen anderen Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen wenden. Der Datenschutzbeauftragte der **Kathrin Maier, [www.Yoga-Pleinfeld.de](http://www.Yoga-Pleinfeld.de)** und **[www.Erkenntnisreicher.de](http://www.Erkenntnisreicher.de)** oder ein anderer Mitarbeiter wird veranlassen, dass dem Löschverlangen unverzüglich nachgekommen wird.

[WILLKOMMEN](#)[ÜBER MICH](#)[WICHTIGES](#)[MEIN ANSATZ](#)[KÖRPERÜBUNGEN](#)[ATMUNG](#)[MEDITATION](#)[TIEFENENTSPANNUNG](#)[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)[ANGEBOTE & PREISE](#)[KURSPLAN – TERMINE](#)[COACHING/BEGLEITUNG](#)[FUSSMASSAGE – REIKI](#)[MEIN BUCH](#)[TEILNEHMER-STIMMEN](#)[DATENSCHUTZ](#)

## Datenschutzverordnung – Datenschutzerklärung (4/7)

Würden die personenbezogenen Daten von der [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) öffentlich gemacht und ist unser Unternehmen als Verantwortlicher gemäß Art. 17 Abs. 1 DS-GVO zur Löschung der personenbezogenen Daten verpflichtet, so trifft die [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) unter Berücksichtigung der verfügbaren Technologie und der Implementierungskosten angemessene Maßnahmen, auch technischer Art, um andere für die Datenverarbeitung Verantwortliche, welche die veröffentlichten personenbezogenen Daten verarbeiten, darüber in Kenntnis zu setzen, dass die betroffene Person von diesen anderen für die Datenverarbeitung Verantwortlichen die Löschung sämtlicher Links zu diesen personenbezogenen Daten oder von Kopien oder Replikationen dieser personenbezogenen Daten verlangt hat, soweit die Verarbeitung nicht erforderlich ist. Der Datenschutzbeauftragte der [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) oder ein anderer Mitarbeiter wird im Einzelfall das Nötigste veranlassen.

### e) Recht auf Einschränkung der Verarbeitung

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, von dem Verantwortlichen die Einschränkung der Verarbeitung zu verlangen, wenn eine der folgenden Voraussetzungen gegeben ist:

Die Richtigkeit der personenbezogenen Daten wird von der betroffenen Person bestritten, und zwar für eine Dauer, die es dem Verantwortlichen ermöglicht, die Richtigkeit der personenbezogenen Daten zu überprüfen.

Die Verarbeitung ist unrechtmäßig, die betroffene Person lehnt die Löschung der personenbezogenen Daten ab und verlangt stattdessen die Einschränkung der Nutzung der personenbezogenen Daten.

Der Verantwortliche benötigt die personenbezogenen Daten für die Zwecke der Verarbeitung nicht länger, die betroffene Person benötigt sie jedoch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

Sofern eine der oben genannten Voraussetzungen gegeben ist und eine betroffene Person die Einschränkung von personenbezogenen Daten, die bei der [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) gespeichert sind, verlangen möchte, kann sie sich hierzu jederzeit an unseren Datenschutzbeauftragten oder einen anderen Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen wenden. Der Datenschutzbeauftragte der [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) oder ein anderer Mitarbeiter wird die Einschränkung der Verarbeitung veranlassen.

### f) Recht auf Datenübertragbarkeit

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, die sie betreffenden personenbezogenen Daten, welche durch die betroffene Person einem Verantwortlichen bereitgestellt wurden, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten. Sie hat außerdem das Recht, diese Daten einem anderen Verantwortlichen ohne Behinderung durch den Verantwortlichen, dem die personenbezogenen Daten bereitgestellt wurden, zu übermitteln, sofern die Verarbeitung auf der Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 Buchstabe a DS-GVO oder Art. 9 Abs. 2 Buchstabe a DS-GVO oder auf einem Vertrag gemäß Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DS-GVO beruht und die Verarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren erfolgt, sofern die Verarbeitung nicht für die Wahrnehmung einer Aufgabe erforderlich ist, die im öffentlichen Interesse liegt oder in Ausübung öffentlicher Gewalt erfolgt, welche dem Verantwortlichen übertragen wurde.

Ferner hat die betroffene Person bei der Ausübung ihres Rechts auf Datenübertragbarkeit gemäß Art. 20 Abs. 1 DS-GVO das Recht, zu erwirken, dass die personenbezogenen Daten direkt von einem Verantwortlichen an einen anderen Verantwortlichen übermittelt werden, soweit dies technisch machbar ist und sofern hiervon nicht die Rechte und Freiheiten anderer Personen beeinträchtigt werden.

Zur Geltendmachung des Rechts auf Datenübertragbarkeit kann sich die betroffene Person jederzeit an den von der [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) bestellten Datenschutzbeauftragten oder einen anderen Mitarbeiter wenden.

### g) Recht auf Widerspruch

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Buchstaben e oder f DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen. Dies gilt auch für ein auf diese Bestimmungen gestütztes Profiling.

Die [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) verarbeitet die personenbezogenen Daten im Falle des Widerspruchs nicht mehr, es sei denn, wir können zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die den Interessen, Rechten und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

Verarbeitet die [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) personenbezogene Daten, um Direktwerbung zu betreiben, so hat die betroffene Person das Recht, jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung der personenbezogenen Daten zum Zwecke der Direktwerbung einzulegen. Dies gilt auch für das Profiling, soweit es mit solcher Direktwerbung in Verbindung steht. Widerspricht die betroffene Person gegenüber der [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) der Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung, so wird die [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) die personenbezogenen Daten nicht mehr für diese Zwecke verarbeiten.

Zudem hat die betroffene Person das Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, gegen die sie betreffende Verarbeitung personenbezogener Daten, die bei der [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) zu wissenschaftlichen oder historischen Forschungszwecken oder zu statistischen Zwecken gemäß Art. 89 Abs. 1 DS-GVO erfolgen, Widerspruch einzulegen, es sei denn, eine solche Verarbeitung ist zur Erfüllung einer im öffentlichen Interesse liegenden Aufgabe erforderlich.

Zur Ausübung des Rechts auf Widerspruch kann sich die betroffene Person direkt an den Datenschutzbeauftragten der [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) oder einen anderen Mitarbeiter wenden. Der betroffenen Person steht es ferner frei, im Zusammenhang mit der Nutzung von Diensten der Informationsgesellschaft, ungeachtet der Richtlinie 2002/58/EG, ihr Widerspruchsrecht mittels automatisierter Verfahren auszuüben, bei denen technische Spezifikationen verwendet werden.

### h) Automatisierte Entscheidungen im Einzelfall einschließlich Profiling

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, nicht einer ausschließlich auf einer automatisierten Verarbeitung — einschließlich Profiling — beruhenden Entscheidung unterworfen zu werden, die ihr gegenüber rechtliche Wirkung entfaltet oder sie in ähnlicher Weise erheblich beeinträchtigt, sofern die Entscheidung (1) nicht für den Abschluss und dem Verantwortlichen erforderlich ist, oder (2) aufgrund von Rechtsvorschriften der Union oder der Mitgliedstaaten, denen der Verantwortliche unterliegt, zulässig ist und diese Rechtsvorschriften angemessene Maßnahmen zur Wahrung der Rechte und Freiheiten sowie der berechtigten Interessen der betroffenen Person enthalten oder (3) mit ausdrücklicher Einwilligung der betroffenen Person erfolgt.

Ist die Entscheidung (1) für den Abschluss oder die Erfüllung eines Vertrags zwischen der betroffenen Person und dem Verantwortlichen erforderlich oder (2) erfolgt sie mit ausdrücklicher Einwilligung der betroffenen Person, trifft die [Kathrin Maier](#), [www.Yoga-Pleinfeld.de](#) und [www.Erkenntnisreicher.de](#) angemessene Maßnahmen, um die Rechte und Freiheiten sowie die berechtigten Interessen der betroffenen Person zu wahren, wozu mindestens das Recht auf Einwirkung des Eingreifens einer Person seitens des Verantwortlichen, auf Darlegung des eigenen Standpunkts und auf Anfechtung der Entscheidung gehört.

[WILLKOMMEN](#)[ÜBER MICH](#)[WICHTIGES](#)[MEIN ANSATZ](#)[KÖRPERÜBUNGEN](#)[ATMUNG](#)[MEDITATION](#)[TIEFENENTSPANNUNG](#)[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)[ANGEBOTE & PREISE](#)[KURSPLAN – TERMINE](#)[COACHING/BEGLEITUNG](#)[FUSSMASSAGE – REIKI](#)[MEIN BUCH](#)[TEILNEHMER-STIMMEN](#)[DATENSCHUTZ](#)

## Datenschutzverordnung – Datenschutzerklärung (5/7)

Möchte die betroffene Person Rechte mit Bezug auf automatisierte Entscheidungen geltend machen, kann sie sich hierzu jederzeit an unseren Datenschutzbeauftragten oder einen anderen Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen wenden.

j) Recht auf Widerruf einer datenschutzrechtlichen Einwilligung

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, eine Einwilligung zur Verarbeitung personenbezogener Daten jederzeit zu widerrufen. Möchte die betroffene Person ihr Recht auf Widerruf einer Einwilligung geltend machen, kann sie sich hierzu jederzeit an unseren Datenschutzbeauftragten oder einen anderen Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen wenden.

9. Datenschutzbestimmungen zu Einsatz und Verwendung von Facebook

Der für die Verarbeitung Verantwortliche hat auf dieser Internetseite Komponenten des Unternehmens Facebook integriert. Facebook ist ein soziales Netzwerk.

Ein soziales Netzwerk ist ein im Internet betriebener sozialer Treffpunkt, eine Online-Gemeinschaft, die es den Nutzern in der Regel ermöglicht, untereinander zu kommunizieren und im virtuellen Raum zu interagieren. Ein soziales Netzwerk kann als Plattform zum Austausch von Meinungen und Erfahrungen dienen oder ermöglicht es der Internetgemeinschaft, persönliche oder unternehmensbezogene Informationen bereitzustellen. Facebook ermöglicht den Nutzern des sozialen Netzwerkes unter anderem die Erstellung von privaten Profilen, den Upload von Fotos und eine Vernetzung über Freundschaftsanfragen.

Betreiber-Gesellschaft von Facebook ist die Facebook, Inc., 1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA. Für die Verarbeitung personenbezogener Daten Verantwortlicher ist, wenn eine betroffene Person außerhalb der USA oder Kanada lebt, die Facebook Ireland Ltd., 4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour, Dublin 2, Ireland.

Durch jeden Aufruf einer der Einzelseiten dieser Internetseite, die durch den für die Verarbeitung Verantwortlichen betrieben wird und auf welcher eine Facebook-Komponente (Facebook-Plug-In) integriert wurde, wird der Internetbrowser auf dem informationstechnologischen System der betroffenen Person automatisch durch die jeweilige Facebook-Komponente veranlasst, eine Darstellung der entsprechenden Facebook-Komponente von Facebook herunterzuladen. Eine Gesamtübersicht über alle Facebook-Plug-Ins kann unter [https://developers.facebook.com/docs/plugins/?locale=de\\_DE](https://developers.facebook.com/docs/plugins/?locale=de_DE) abgerufen werden. Im Rahmen dieses technischen Verfahrens erhält Facebook Kenntnis darüber, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite durch die betroffene Person besucht wird.

Sofern die betroffene Person gleichzeitig bei Facebook eingeloggt ist, erkennt Facebook mit jedem Aufruf unserer Internetseite durch die betroffene Person und während der gesamten Dauer des jeweiligen Aufenthaltes auf unserer Internetseite, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite die betroffene Person besucht. Diese Informationen werden durch die Facebook-Komponente gesammelt und durch Facebook dem jeweiligen Facebook-Account der betroffenen Person zugeordnet. Betätigt die betroffene Person einen der auf unserer Internetseite integrierten Facebook-Buttons, beispielsweise den „Gefällt mir“-Button, oder gibt die betroffene Person einen Kommentar ab, ordnet Facebook diese Information dem persönlichen Facebook-Benutzerkonto der betroffenen Person zu und speichert diese personenbezogenen Daten.

Facebook erhält über die Facebook-Komponente immer dann eine Information darüber, dass die betroffene Person unsere Internetseite besucht hat, wenn die betroffene Person zum Zeitpunkt des Aufrufs unserer Internetseite gleichzeitig bei Facebook eingeloggt ist; dies findet unabhängig davon statt, ob die betroffene Person die Facebook-Komponente anklickt oder nicht. Ist eine derartige Übermittlung dieser Informationen an Facebook von der betroffenen Person nicht gewollt, kann diese die Übermittlung dadurch verhindern, dass sie sich vor einem Aufruf unserer Internetseite aus ihrem Facebook-Account ausloggt.

Die von Facebook veröffentlichte Datenrichtlinie, die unter <https://de-de.facebook.com/about/privacy/> abrufbar ist, gibt Aufschluss über die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten durch Facebook. Ferner wird dort erläutert, welche Einstellungsmöglichkeiten Facebook zum Schutz der Privatsphäre der betroffenen Person bietet. Zudem sind unterschiedliche Applikationen erhältlich, die es ermöglichen, eine Datenübermittlung an Facebook zu unterdrücken, beispielsweise der Facebook-Blocker des Anbieters Webgraph, der unter <http://webgraph.com/resources/facebookblocker/> beschaffbar werden kann. Solche Applikationen können durch die betroffene Person genutzt werden, um eine Datenübermittlung an Facebook zu unterdrücken.

10. Datenschutzbestimmungen zu Einsatz und Verwendung von LinkedIn

Der für die Verarbeitung Verantwortliche hat auf dieser Internetseite Komponenten der LinkedIn Corporation integriert. LinkedIn ist ein Internetbasiertes soziales Netzwerk, das eine Konnektierung der Nutzer mit bestehenden Geschäftskontakten sowie das Knüpfen von neuen Businesskontakten ermöglicht. Über 400 Millionen registrierte Personen nutzen LinkedIn in mehr als 200 Ländern. Damit ist LinkedIn derzeit die größte Plattform für Businesskontakte und eine der meistbesuchten Internetseiten der Welt.

Betreiber-Gesellschaft von LinkedIn ist die LinkedIn Corporation, 2029 Stierlin Court Mountain View, CA 94043, USA. Für Datenschutzangelegenheiten außerhalb der USA ist LinkedIn Ireland, Privacy Policy Issues, Wilton Place, Dublin 2, Ireland, zuständig.

Bei jedem einzelnen Aufruf unserer Internetseite, die mit einer LinkedIn-Komponente (LinkedIn-Plug-In) ausgestattet ist, veranlasst diese Komponente, dass der von der betroffenen Person verwendete Browser eine entsprechende Darstellung der Komponente von LinkedIn herunterlädt. Weitere Informationen zu den LinkedIn-Plug-Ins können unter <https://developers.linkedin.com/plugins> abgerufen werden. Im Rahmen dieses technischen Verfahrens erhält LinkedIn Kenntnis darüber, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite durch die betroffene Person besucht wird.

Sofern die betroffene Person gleichzeitig bei LinkedIn eingeloggt ist, erkennt LinkedIn mit jedem Aufruf unserer Internetseite durch die betroffene Person und während der gesamten Dauer des jeweiligen Aufenthaltes auf unserer Internetseite, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite die betroffene Person besucht. Diese Informationen werden durch die LinkedIn-Komponente gesammelt und durch LinkedIn dem jeweiligen LinkedIn-Account der betroffenen Person zugeordnet. Betätigt die betroffene Person einen der auf unserer Internetseite integrierten LinkedIn-Buttons, ordnet LinkedIn diese Information dem persönlichen LinkedIn-Benutzerkonto der betroffenen Person zu und speichert diese personenbezogenen Daten.

LinkedIn erhält über die LinkedIn-Komponente immer dann eine Information darüber, dass die betroffene Person unsere Internetseite besucht hat, wenn die betroffene Person zum Zeitpunkt des Aufrufs unserer Internetseite gleichzeitig bei LinkedIn eingeloggt ist; dies findet unabhängig davon statt, ob die betroffene Person die LinkedIn-Komponente anklickt oder nicht. Ist eine derartige Übermittlung dieser Informationen an LinkedIn von der betroffenen Person nicht gewollt, kann diese die Übermittlung dadurch verhindern, dass sie sich vor einem Aufruf unserer Internetseite aus ihrem LinkedIn-Account ausloggt.

LinkedIn bietet unter <https://www.linkedin.com/settings/guest-controls> die Möglichkeit, E-Mail-Nachrichten, SMS-Nachrichten und zielgerichtete Anzeigen abzubestellen sowie Anzeigen-Einstellungen zu verwalten. LinkedIn nutzt ferner Partner wie Quantcast, Google Analytics, BlueKai, DoubleClick, Nielsen, Comscore, Eloqua und Lotame, die Cookies setzen können. Solche Cookies können unter <https://www.linkedin.com/legal/cookie-policy> abgelehnt werden. Die geltenden Datenschutzbestimmungen von LinkedIn sind unter <https://www.linkedin.com/legal/privacy-policy> abrufbar. Die Cookie-Richtlinie von LinkedIn ist unter <https://www.linkedin.com/legal/cookie-policy> abrufbar.



[WILLKOMMEN](#)[ÜBER MICH](#)[WICHTIGES](#)[MEIN ANSATZ](#)[KÖRPERÜBUNGEN](#)[ATMUNG](#)[MEDITATION](#)[TIEFENENTSPANNUNG](#)[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)[ANGEBOTE & PREISE](#)[KURSPLAN – TERMINE](#)[COACHING/BEGLEITUNG](#)[FUSSMASSAGE – REIKI](#)[MEIN BUCH](#)[TEILNEHMER-STIMMEN](#)[DATENSCHUTZ](#)

## Datenschutzverordnung – Datenschutzerklärung (6/7)

### 11. Datenschutzbestimmungen zu Einsatz und Verwendung von Twitter

Der für die Verarbeitung Verantwortliche hat auf dieser Internetseite Komponenten von Twitter integriert. Twitter ist ein multilingualer öffentlich zugänglicher Mikroblogging-Dienst, auf welchem die Nutzer sogenannte Tweets, also Kurznachrichten, die auf 140 Zeichen begrenzt sind, veröffentlichen und verbreiten können. Diese Kurznachrichten sind für jedermann, also auch für nicht bei Twitter angemeldete Personen abrufbar. Die Tweets werden aber auch den sogenannten Followern des jeweiligen Nutzers angezeigt. Follower sind andere Twitter-Nutzer, die den Tweets eines Nutzers folgen. Ferner ermöglicht Twitter über Hashtags, Verlinkungen oder Retweets die Ansprache eines breiten Publikums.

Betreiber-Gesellschaft von Twitter ist die Twitter, Inc., 1355 Market Street, Suite 900, San Francisco, CA 94103, USA. Durch jeden Aufruf einer der Einzelseiten dieser Internetseite, die durch den für die Verarbeitung Verantwortlichen betrieben wird und auf welcher eine Twitter-Komponente (Twitter-Button) integriert wurde, wird der Internetbrowser auf dem informationstechnologischen System der betroffenen Person automatisch durch die jeweilige Twitter-Komponente veranlasst, eine Darstellung der entsprechenden Twitter-Komponente von Twitter herunterzuladen. Weitere Informationen zu den Twitter-Buttons sind unter <https://about.twitter.com/de/resources/buttons> abrufbar. Im Rahmen dieses technischen Verfahrens erhält Twitter Kenntnis darüber, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite durch die betroffene Person besucht wird. Zweck der Integration der Twitter-Komponente ist es, unseren Nutzern eine Weiterverbreitung der Inhalte dieser Internetseite zu ermöglichen, diese Internetseite in der digitalen Welt bekannt zu machen und unsere Besucherzahlen zu erhöhen.

Sofern die betroffene Person gleichzeitig bei Twitter eingeloggt ist, erkennt Twitter mit jedem Aufruf unserer Internetseite durch die betroffene Person und während der gesamten Dauer des jeweiligen Aufenthaltes auf unserer Internetseite, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite die betroffene Person besucht. Diese Informationen werden durch die Twitter-Komponente gesammelt und durch Twitter dem jeweiligen Twitter-Account der betroffenen Person zugeordnet. Betätigt die betroffene Person einen der auf unserer Internetseite integrierten Twitter-Buttons, werden die damit übertragenen Daten und Informationen dem persönlichen Twitter-Benutzerkonto der betroffenen Person zugeordnet und von Twitter gespeichert und verarbeitet.

Twitter erhält über die Twitter-Komponente immer dann eine Information darüber, dass die betroffene Person unsere Internetseite besucht hat, wenn die betroffene Person zum Zeitpunkt des Aufrufs unserer Internetseite gleichzeitig bei Twitter eingeloggt ist; dies findet unabhängig davon statt, ob die betroffene Person die Twitter-Komponente anklickt oder nicht. Ist eine derartige Übermittlung dieser Informationen an Twitter von der betroffenen Person nicht gewollt, kann diese die Übermittlung dadurch verhindern, dass sie sich vor einem Aufruf unserer Internetseite aus ihrem Twitter-Account ausloggt. Die geltenden Datenschutzbestimmungen von Twitter sind unter <https://twitter.com/privacy?lang=de> abrufbar.

### 12. Datenschutzbestimmungen zu Einsatz und Verwendung von Xing

Der für die Verarbeitung Verantwortliche hat auf dieser Internetseite Komponenten von Xing integriert. Xing ist ein internetbasiertes soziales Netzwerk, das die Konnektierung der Nutzer mit bestehenden Geschäftskontakten sowie das Knüpfen von neuen Businesskontakten ermöglicht. Die einzelnen Nutzer können bei Xing ein persönliches Profil von sich anlegen. Unternehmen können beispielsweise Unternehmensprofile erstellen oder Stellenangebote auf Xing veröffentlichen.

Betreiber-Gesellschaft von Xing ist die XING AG, Dammtorstraße 30, 20354 Hamburg, Deutschland. Durch jeden Aufruf einer der Einzelseiten dieser Internetseite, die durch den für die Verarbeitung Verantwortlichen betrieben wird und auf welcher eine Xing-Komponente (Xing-Plug-In) integriert wurde, wird der Internetbrowser auf dem informationstechnologischen System der betroffenen Person automatisch durch die jeweilige Xing-Komponente veranlasst, eine Darstellung der entsprechenden Xing-Komponente von Xing herunterzuladen. Weitere Informationen zum den Xing-Plug-Ins können unter <https://dev.xing.com/plugins> abgerufen werden. Im Rahmen dieses technischen Verfahrens erhält Xing Kenntnis darüber, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite durch die betroffene Person besucht wird.

Sofern die betroffene Person gleichzeitig bei Xing eingeloggt ist, erkennt Xing mit jedem Aufruf unserer Internetseite durch die betroffene Person und während der gesamten Dauer des jeweiligen Aufenthaltes auf unserer Internetseite, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite die betroffene Person besucht. Diese Informationen werden durch die Xing-Komponente gesammelt und durch Xing dem jeweiligen Xing-Account der betroffenen Person zugeordnet. Betätigt die betroffene Person einen der auf unserer Internetseite integrierten Xing-Buttons, beispielsweise den „Share“-Button, ordnet Xing diese Information dem persönlichen Xing-Benutzerkonto der betroffenen Person zu und speichert diese personenbezogenen Daten.

Xing erhält über die Xing-Komponente immer dann eine Information darüber, dass die betroffene Person unsere Internetseite besucht hat, wenn die betroffene Person zum Zeitpunkt des Aufrufs unserer Internetseite gleichzeitig bei Xing eingeloggt ist; dies findet unabhängig davon statt, ob die betroffene Person die Xing-Komponente anklickt oder nicht. Ist eine derartige Übermittlung dieser Informationen an Xing von der betroffenen Person nicht gewollt, kann diese die Übermittlung dadurch verhindern, dass sie sich vor einem Aufruf unserer Internetseite aus ihrem Xing-Account ausloggt.

Die von Xing veröffentlichten Datenschutzbestimmungen, die unter <https://www.xing.com/privacy> abrufbar sind, geben Aufschluss über die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten durch Xing. Ferner hat Xing unter [https://www.xing.com/app/themes/top-data\\_protection](https://www.xing.com/app/themes/top-data_protection) Datenschutzhinweise für den XING-Share-Button veröffentlicht.

### 13. Datenschutzbestimmungen zu Einsatz und Verwendung von YouTube

Der für die Verarbeitung Verantwortliche hat auf dieser Internetseite Komponenten von YouTube integriert. YouTube ist ein Internet-Videoportal, das Video-Publishern das kostenlose Einstellen von Videoclips und anderen Nutzern die ebenfalls kostenfreie Betrachtung, Bewertung und Kommentierung dieser ermöglicht. YouTube gestattet die Publikation aller Arten von Videos, westhalb sowohl komplette Film- und Fernsehsendungen, aber auch Musikvideos, Trailer oder von Nutzern selbst angefertigte Videos über das Internetportal abrufbar sind.

Betreiber-Gesellschaft von YouTube ist die YouTube, LLC, 901 Cherry Ave., San Bruno, CA 94066, USA. Die YouTube, LLC ist einer Tochtergesellschaft der Google Inc., 1600 Amphitheatre Pkwy, Mountain View, CA 94043-1351, USA. Durch jeden Aufruf einer der Einzelseiten dieser Internetseite, die durch den für die Verarbeitung Verantwortlichen betrieben wird und auf welcher eine YouTube-Komponente (YouTube-Video) integriert wurde, wird der Internetbrowser auf dem informationstechnologischen System der betroffenen Person automatisch durch die jeweilige YouTube-Komponente veranlasst, eine Darstellung der entsprechenden YouTube-Komponente von YouTube herunterzuladen. Weitere Informationen zu YouTube können unter <https://www.youtube.com/yt/about/de/> abgerufen werden. Im Rahmen dieses technischen Verfahrens erhalten YouTube und Google Kenntnis darüber, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite durch die betroffene Person besucht wird.

Sofern die betroffene Person gleichzeitig bei YouTube eingeloggt ist, erkennt YouTube mit dem Aufruf einer Unterseite, die ein YouTube-Video enthält, welche konkrete Unterseite unserer Internetseite die betroffene Person besucht. Diese Informationen werden durch YouTube und Google gesammelt und dem jeweiligen YouTube-Account der betroffenen Person zugeordnet.

YouTube und Google erhalten über die YouTube-Komponente immer dann eine Information darüber, dass die betroffene Person unsere Internetseite besucht hat, wenn die betroffene Person zum Zeitpunkt des Aufrufs unserer Internetseite gleichzeitig bei YouTube eingeloggt ist; dies findet unabhängig davon statt, ob die betroffene Person ein YouTube-Video anklickt oder nicht. Ist eine derartige Übermittlung dieser Informationen an YouTube und Google von der betroffenen Person nicht gewollt, kann diese die Übermittlung dadurch verhindern, dass sie sich vor einem Aufruf unserer Internetseite aus ihrem YouTube-Account ausloggt.

[WILLKOMMEN](#)[ÜBER MICH](#)[WICHTIGES](#)[MEIN ANSATZ](#)[KÖRPERÜBUNGEN](#)[ATMUNG](#)[MEDITATION](#)[TIEFENENTSPANNUNG](#)[YOGA EINZELUNTERRICHT](#)[ANGEBOTE & PREISE](#)[KURSPLAN – TERMINE](#)[COACHING/BEGLEITUNG](#)[FUSSMASSAGE – REIKI](#)[MEIN BUCH](#)[TEILNEHMER-STIMMEN](#)[DATENSCHUTZ](#)

## Datenschutzverordnung – Datenschutzerklärung (7/7)

YouTube und Google erhalten über die YouTube-Komponente immer dann eine Information darüber, dass die betroffene Person unsere Internetseite besucht hat, wenn die betroffene Person zum Zeitpunkt des Aufrufs unserer Internetseite gleichzeitig bei YouTube eingeloggt ist; dies findet unabhängig davon statt, ob die betroffene Person ein YouTube-Video anklickt oder nicht. Ist eine derartige Übermittlung dieser Informationen an YouTube und Google von der betroffenen Person nicht gewollt, kann diese die Übermittlung dadurch verhindern, dass sie sich vor einem Aufruf unserer Internetseite aus ihrem YouTube-Account ausloggt.

Die von YouTube veröffentlichten Datenschutzbestimmungen, die unter <https://www.google.de/intl/de/policies/privacy/> abrufbar sind, geben Aufschluss über die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten durch YouTube und Google.

### 14. Rechtsgrundlage der Verarbeitung

Art. 6 I lit. a DS-GVO dient unserem Unternehmen als Rechtsgrundlage für Verarbeitungsvorgänge, bei denen wir eine Einwilligung für einen bestimmten Verarbeitungszweck einholen. Ist die Verarbeitung personenbezogener Daten zur Erfüllung eines Vertrags, dessen Vertragspartei die betroffene Person ist, erforderlich, wie dies beispielsweise bei Verarbeitungsvorgängen der Fall ist, die für eine Lieferung von Waren oder die Erbringung einer sonstigen Leistung oder Gegenleistung notwendig sind, so beruht die Verarbeitung auf Art. 6 I lit. b DS-GVO. Gleiches gilt für solche Verarbeitungsvorgänge die zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich sind, etwa in Fällen von Anfragen zur unseren Produkten oder Leistungen. Unterliegt unser Unternehmen einer rechtlichen Verpflichtung durch welche eine Verarbeitung von personenbezogenen Daten erforderlich wird, wie beispielsweise zur Erfüllung steuerlicher Pflichten, so basiert die Verarbeitung auf Art. 6 I lit. c DS-GVO. In seltenen Fällen könnte die Verarbeitung von personenbezogenen Daten erforderlich werden, um lebenswichtige Interessen der betroffenen Person oder einer anderen natürlichen Person zu schützen. Dies wäre beispielsweise der Fall, wenn ein Besucher in unserem Betrieb verletzt werden würde und daraufhin sein Name, sein Alter, seine Krankenkassendaten oder sonstige lebenswichtige Informationen an einen Arzt, ein Krankenhaus oder sonstige Dritte weitergegeben werden müssten. Dann würde die Verarbeitung auf Art. 6 I lit. d DS-GVO beruhen. Letztlich könnten Verarbeitungsvorgänge auf Art. 6 I lit. f DS-GVO beruhen. Auf dieser Rechtsgrundlage basieren Verarbeitungsvorgänge, die von keiner der vorgenannten Rechtsgrundlagen erfasst werden, wenn die Verarbeitung zur Wahrung eines berechtigten Interesses unseres Unternehmens oder eines Dritten erforderlich ist, sofern die Interessen, Grundrechte und Grundfreiheiten des Betroffenen nicht überwiegen. Solche Verarbeitungsvorgänge sind uns insbesondere deshalb gestattet, weil sie durch den Europäischen Gesetzgeber besonders erwähnt wurden. Er vertrat insoweit die Auffassung, dass ein berechtigtes Interesse anzunehmen sein könnte, wenn die betroffene Person ein Kunde des Verantwortlichen ist (Erwägungsgrund 47 Satz 2 DS-GVO).

### 15. Berechtigte Interessen an der Verarbeitung, die von dem Verantwortlichen oder einem Dritten verfolgt werden

Basiert die Verarbeitung personenbezogener Daten auf Artikel 6 I lit. f DS-GVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung unserer Geschäftstätigkeit zugunsten des Wohlergehens all unserer Mitarbeiter und unserer Anteilseigner.

### 16. Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden

Das Kriterium für die Dauer der Speicherung von personenbezogenen Daten ist die jeweilige gesetzliche Aufbewahrungsfrist. Nach Ablauf der Frist werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht, sofern sie nicht mehr zur Vertragserfüllung oder Vertragsanbahnung erforderlich sind.

### 17. Gesetzliche oder vertragliche Vorschriften zur Bereitstellung der personenbezogenen Daten; Erforderlichkeit für den Vertragsabschluss; Verpflichtung der betroffenen Person, die personenbezogenen Daten bereitzustellen; mögliche Folgen der Nichtbereitstellung

Wir klären Sie darüber auf, dass die Bereitstellung personenbezogener Daten zum Teil gesetzlich vorgeschrieben ist (z.B. Steuervorschriften) oder sich auch aus vertraglichen Regelungen (z.B. Angaben zum Vertragspartner) ergeben kann. Mitunter kann es zu einem Vertragsschluss erforderlich sein, dass eine betroffene Person uns personenbezogene Daten zur Verfügung stellt, die in der Folge durch uns verarbeitet werden müssen. Die betroffene Person ist beispielsweise verpflichtet uns personenbezogene Daten bereitzustellen, wenn unser Unternehmen mit ihr einen Vertrag abschließt. Eine Nichtbereitstellung der personenbezogenen Daten hätte zur Folge, dass der Vertrag mit dem Betroffenen nicht geschlossen werden könnte. Vor einer Bereitstellung personenbezogener Daten durch den Betroffenen muss sich der Betroffene an unseren Datenschutzbeauftragten wenden. Unser Datenschutzbeauftragter klärt den Betroffenen einzelfallbezogen darüber auf, ob die Bereitstellung der personenbezogenen Daten gesetzlich oder vertraglich vorgeschrieben oder für den Vertragsabschluss erforderlich ist, ob eine Verpflichtung besteht, die personenbezogenen Daten bereitzustellen, und welche Folgen die Nichtbereitstellung der personenbezogenen Daten hätte.

### 18. Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung

Als verantwortungsbewusstes Unternehmen verzichten wir auf eine automatische Entscheidungsfindung oder ein Profiling.