



Info & Anmeldung

# GEBURTSVORBEREITUNGS **YOGA**



*Lieb. Lings*  
MOVEMENT & WELLBEING STUDIO

April bis Juni 2026  
♥

# WAS ERWARTET DICH?



8 Geburtsvorbereitungsstunden mit ganz viel Yoga!

Jede Kursstunde hat ein Thema (z.B. Beckenboden, Geburtsvorbereitende Maßnahmen, Wehenatmung, Ablauf der Geburt, erste Zeit mit dem Baby...), welches in einem ganz kurzen theoretischen Teil besprochen wird. Den Hauptteil der Stunde kannst Du dann einen ausgewogen Yogaflow genießen mit der richtigen Mischung aus Herausforderung und Entspannung. So können sich Körper und Geist ideal auf die Geburt einstimmen.

Falls Du Dich mit anderen Mamas connecten willst, gibt es die Möglichkeit einer WhatsApp Gruppe beizutreten.

## FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?



Für werdende Mamas, die zum wiederholten Mal schwanger sind und einen "Refresherkurs" und bewusste Zeit für diese Schwangerschaft suchen.

Für Erstgebärende, die ihren Schwerpunkt mehr auf Körperarbeit als auf Theorie legen.

Für Schwangere, die zwar schon einen Geburtsvorbereitungskurs hatten, sich aber noch ergänzend etwas mehr wünschen.

## ECKDATEN



Freitags vom 17.04.-26.6. 2026 um 14:30 - 16:00 Uhr

Kein Kurs am 1.8./15.5.26



in der Gaustraße 34 in Mainz

## WIE MELDE ICH MICH AN?



- buche den Credit Pass im Lieb.Lingsstudio  
<https://www.eversports.de/org/activity/5e9520c2-4f81-4530-a2d5-f59c6a763dff>
- überweise die Kursgebühr bzw. die Kaution
- fülle den Fragebogen (Seite 3) aus
- suche dir das passende Anmeldeformular (Privatversichert oder Selbstzahlerin)
- sende Fragebogen und Abschnitt des Anmeldeformulars an mich zurück



Bei Fragen immer gerne melden!

Ich freue mich auf Dich! Deine

RADHEBAMME  
Natalie



# FRAGEBOGEN

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Straße	
PLZ Wohnort	
Handynummer	
Email-Adresse	
Termin des Babys	
Wie oft warst Du schon schwanger? (inkl. dieser SSW, Fehlgeburten, Abbrüchen...)	
Wie viele Kinder hast Du geboren?	
Beruf	
Yogaerfahrung	
Bemerkungen	





Natalie Gaal  
Graben 2  
55116 Mainz  
0176 70072341  
natalie@hebammenpraxis-herztoene-mainz.de

Thema: Geburtsvorbereitungs Yoga  
Kosten: 287,28 EUR/gesamter Kurs  
plus Credit Pass 35€  
Ort:   
Gaustr. 34, 55116 Mainz

Termine: 17.04.2026  
Freitags, 14:30 Uhr 24.04.2026  
22.05.2026  
29.02.2026  
05.06.2026  
12.06.2026  
19.06.2026  
26.06.2026

## Anmeldung für Privatversicherte

Der Kurs umfasst folgende Themen: Ablauf der Geburt, Ressourcen für die Geburt, Stillen/Ernährung des Babys, Vorbereitung auf die Elternschaft, Yoga. Zur verbindlichen Anmeldung sende mir die ausgefüllten Anmeldeformulare zurück, buche einen Creditpass im Lieb.Lings Studio und überweise die Gebühr von 287,28€ auf folgendes Konto

Natalie Gaal  
Mainzer Volksbank  
IBAN DE97 5519 0000 0716 1250 18  
BIC MVBMD55

Vielen Dank! Ich freu mich auf Dich!

Mit freundlichen Grüßen



HERZTÖNE  
Yoga Akademie

Anmeldung bei Natalie Gaal, Hebamme & Yogalehrerin

Bitte hier abtrennen und zurücksenden

## Geburtsvorbereitung Yoga April - Juni 2026

Die Teilnehmerin zahlt die Gebühren für den gesamten Kurs selbst. Da die Kursstunden bei einem geschlossenen Kurs aufeinander aufbauen, ist es nicht möglich, eine Teilnehmerin während des laufenden Kurses durch eine andere zu ersetzen. Die Hebamme behält ihren Gebührenanspruch auch dann, wenn die Teilnehmerin einzelne Stunden versäumt. Dabei ist es unerheblich, aus welchem Grund die Teilnahme nicht erfolgte. Versäumte Stunden können nicht nachgeholt werden. Die Hebamme behält ihren Gebührenanspruch unabhängig von der Erstattung durch die private Krankenversicherung und/oder Beihilfestelle. Die Hebamme ist berechtigt, einzelne Kursstunden kurzfristig zu verlegen. Mit der verbindlichen Anmeldung wird die gesamte Kursgebühr im Voraus fällig.

Die Rechnung bekommt die Teilnehmerin in der letzten Kursstunde ausgehändigt.

Eine vorzeitige ordentliche Kündigung vor Kursende ist nicht möglich.

Ich melde mich hiermit zu diesem Kurs an und bin mit den Teilnahmebedingungen und den allgemeinen Vertragsbedingungen der Hebamme einverstanden. Die Datenschutzbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. Von allen Dokumenten habe ich eine Kopie erhalten.

Ich möchte gerne der WhatsApp Gruppe beitreten und erkläre hiermit, dass ich mir darüber bewusst bin, dass WhatsApp nicht datenschutzkonform ist. Meine Nummer unter der ich trotzdem hinzugefügt werden möchte lautet:

Ich möchte NICHT in die WhatsApp Gruppe

Anschrift Teilnehmerin:

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmerin



Natalie Gaal  
Graben 2  
55116 Mainz  
0176 70072341  
natalie@hebammenpraxis-herztoene-mainz.de

Thema: Geburtsvorbereitungs Yoga  
Kosten: 170 EUR/gesamter Kurs  
plus Credit Pass 35€  
Ort:   
Lieb. Lings  
MOVEMENT & WELLBEING STUDIO  
Gaustr. 34, 55116 Mainz

Termine: 17.04.2026  
Freitags, 14:30 Uhr 24.04.2026  
22.05.2026  
29.02.2026  
05.06.2026  
12.06.2026  
19.06.2026  
26.06.2026

## Anmeldung Selbstzahlerin

Der Kurs umfasst folgende Themen: Ablauf der Geburt, Ressourcen für die Geburt, Stillen/Ernährung des Babys, Vorbereitung auf die Elternschaft, Yoga. Zur verbindlichen Anmeldung sende mir die ausgefüllten Anmeldeformulare zurück, buche den Creditpass (35€) im Lieb.Lings Studio und überweise die Gebühr von 170,-€ auf folgendes Konto

Natalie Gaal  
Mainzer Volksbank  
IBAN DE97 5519 0000 0716 1250 18  
BIC MVBMD55

Vielen Dank! Ich freu mich auf Dich!

Mit freundlichen Grüßen





HERZTÖNE  
Yoga Akademie

Bitte hier abtrennen und zurücksenden  
Anmeldung bei Natalie Gaal, Hebamme & Yogalehrerin

## Geburtsvorbereitung Yoga April - Juni 2026

Die Teilnehmerin zahlt die Gebühren für den gesamten Kurs selbst. Da die Kursstunden bei einem geschlossenen Kurs aufeinander aufbauen, ist es nicht möglich, eine Teilnehmerin während des laufenden Kurses durch eine andere zu ersetzen. Die Hebamme behält ihren Gebührenanspruch auch dann, wenn die Teilnehmerin einzelne Stunden versäumt. Dabei ist es unerheblich, aus welchem Grund die Teilnahme nicht erfolgte. Versäumte Stunden können nicht nachgeholt werden. Die Hebamme ist berechtigt, einzelne Kursstunden kurzfristig zu verlegen. Mit der verbindlichen Anmeldung wird die gesamte Kursgebühr im Voraus fällig.

Eine vorzeitige ordentliche Kündigung vor Kursende ist nicht möglich.

Ich melde mich hiermit zu diesem Kurs an und bin mit den Teilnahmebedingungen und den allgemeinen Vertragsbedingungen der Hebamme einverstanden. Die Datenschutzbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. Von allen Dokumenten habe ich eine Kopie erhalten.

Ich möchte gerne der WhatsApp Gruppe beitreten und erkläre hiermit, dass ich mir darüber bewusst bin, dass WhatsApp nicht datenschutzkonform ist. Meine Nummer unter der ich trotzdem hinzugefügt werden möchte lautet:

Ich möchte NICHT in die WhatsApp Gruppe

Anschrift Teilnehmerin:

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmerin



## Allgemeine Vertragsbedingungen

Diese allgemeinen Vertragsbedingungen gelten für die vertraglichen Beziehungen der oben genannten Hebamme.

### Terminverlegung

Da die Hebamme berufsbedingt manchmal zu unplanmäßigen Einsätzen gerufen wird, kann sie gelegentlich Termine kurzfristig nicht wahrnehmen. In solchen Fällen wird sie so schnell wie möglich Bescheid geben und das weitere Vorgehen besprechen.

### Haftung

Die Hebamme haftet für Leistungen der Hebammenhilfe im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Für die Tätigkeit jeder Hebamme im Rahmen dieses Vertrages besteht eine Berufshaftpflichtversicherung mit einer angemessenen Deckungssumme. Sofern ein Arzt hinzugezogen wird, entsteht zu diesem ein selbständiges Vertragsverhältnis. Die Hebamme haftet nicht für die ärztlichen und ärztlich veranlassten Leistungen.

### Privatrechnungen

Private Rechnungen der Hebamme an Selbstzahlerinnen sind innerhalb der vereinbarten Frist zu bezahlen, unabhängig von der Erstattungsdauer durch die Versicherung oder die Beihilfestelle (§ 286 Abs. 3 BGB).

Hinweis: Die zahlreichen Tarife der privaten Krankenversicherungen unterscheiden sich beim Leistungsumfang und der Höhe der Hebammenhilfe erheblich. Einige preiswerte Tarife schließen Hebammenhilfe komplett aus, andere erstatten großzügig. Die Hebamme hat keine Kenntnis über den Inhalt der verschiedenen Versicherungstarife.

Bei Zahlungsverzug wird neben den Verzugszinsen für jede Mahnung eine Mahngebühr von 5,00 Euro berechnet.

## Datenschutzerklärung

### Art und Zweck der verarbeiteten Daten

Im Rahmen der Hebammentätigkeit werden personenbezogene Daten der Patientin wie auch der (geborenen/ungeborenen) Kinder von der Hebamme als verantwortliche Stelle erhoben, verarbeitet und genutzt. Neben Angaben zu Person und sozialem Status (Name, Adresse, Kostenträger, usw.) gehören hierzu insbesondere die für die Behandlung notwendigen medizinischen Befunde. Ein Umgang mit diesen Daten erfolgt lediglich, soweit dies für die Erbringung, Abrechnung, Dokumentation und Archivierung gemäß der Hebammenberufsordnung oder Sicherung der Qualität der Hilfeleistung der Hebamme erforderlich ist. Die Hebamme erfüllt die Voraussetzungen für die Verarbeitung von Gesundheitsdaten entsprechend des Art 9 Abs. 3 DSGVO.

### Weitergabe der Daten

Die Daten werden nur an Dritte übermittelt, wenn die Patientin einwilligt oder eine gesetzliche Grundlage hierfür besteht, was in folgenden Konstellationen regelmäßig der Fall ist:

- Die Hebamme unterliegt auch gegenüber anderen an der Behandlung beteiligten Personen (z.B. Ärzten) der Schweigepflicht. Die medizinisch erforderlichen Daten wird die Hebamme jedoch mit diesen Personen austauschen, sofern die Patientin hiermit einverstanden ist oder eine Notsituation dies rechtfertigt, insbesondere wenn die Patientin nicht ansprechbar und weitere Hilfe dringlich ist.
- Die Abrechnung mit öffentlich-rechtlichen Kostenträgern, insbesondere den Krankenkassen, erfolgt direkt diesen gegenüber, sei es durch die Hebamme unmittelbar oder entsprechend § 301a Abs. 2 SGB V über eine externe Abrechnungsstelle.
- Bei Privatpatientinnen oder im Rahmen von Wahlleistungen erfolgt die Abrechnung direkt gegenüber der Patientin, sei es durch die Hebamme unmittelbar oder mit separat zu erklärender Einwilligung der Patientin über eine externe Abrechnungsstelle.



Natalie Gaal  
Hebamme  
Graben 2  
55116 Mainz  
- nachfolgend Hebamme genannt -



HERZTÖNE  
Hebamengemeinschaft

- Sofern Probenentnahmen (z.B. Blut) vorgenommen werden, führt die Hebamme die Untersuchung der Proben nicht selbst durch, sondern beauftragt damit im Namen des Patienten einen Laborarzt bzw. ein medizinisches Labor.

Des Weiteren werden Ihre Daten ggfs. an folgende Empfänger weitergegeben:

Vertretungshebammen: Jana Schmid, Hanna Fröhling, Uta Weisheit, Teresa Zepp ggfs. weitere

### **Dauer der Speicherung**

Ihre Daten werden zunächst so lange gespeichert, bis die Betreuung abgeschlossen und abgerechnet ist. Nach der Rechnungsstellung entstehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten aus dem Steuerrecht (§14b UStG). Danach müssen entsprechende Nachweise zehn Jahre aufbewahrt werden. Die Aufbewahrungsfrist beginnt mit dem Schluss des Kalenderjahres. Nach § 630f Abs. 3 BGB besteht eine Aufbewahrungspflicht für die Dokumentation der Hebammenversorgung von zehn Jahren. Gleiches ergibt sich regelmäßig auch aus der gültigen Hebammenberufsordnung, sofern dort nicht längere Fristen vorgesehen sind. Im Hinblick auf § 199 Abs. 2 BGB ist die Hebamme berechtigt, die Dokumentation bis zu 30 Jahre aufzubewahren.

### **Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, und Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung**

Sofern die jeweiligen gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen, besteht auf Ihrer Seite ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO), Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Löschung (Art. 17 DSGVO) oder Einschränkung der Verarbeitung Ihrer Daten (Art. 18 DSGVO). Darüber hinaus haben sie ggf. ein Widerspruchsrecht gegen diese Verarbeitung (Art. 21 DSGVO).

### **Beschwerderecht und Aufsichtsbehörde**

Sie haben gemäß Art. 77 DSGVO die Möglichkeit, Beschwerde bei der zuständigen Landesdatenschutzbehörde zu erheben. In diesem Falle ist dies die zuständige Aufsichtsbehörde:

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz  
Hintere Bleiche 34, 55116 Mainz

Telefon: +49 (0) 06131/8920-0, Telefax: +49 (0) 06131/8920-299

E-Mail: poststelle@datenschutz.rlp.de, Website: <https://www.datenschutz.rlp.de>



HERZTÖNE  
Yoga Akademie