

Es ist so angenehm, zugleich die Natur und sich selbst zu erforschen, weder ihr noch dem eigenen Geist Gewalt anzutun, sondern beide in sanfter Wechselwirkung miteinander ins Gleichgewicht zu bringen.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 bis 1832)

Willkommen, informieren Sie sich über meine Angebote als Yogalehrerin & Seminarleiterin & Autorin für Naturthemen

Astrid Foto und Zitat folgt

Seit über 20 Jahren bin ich freiberuflich an verschiedenen Orten in Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern tätig. In meinen Kursen und Workshops inspiriere und begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur. Ich möchte den TeilnehmerInnen eine Yoga-Übungspraxis zugänglich machen, die sie in allen Lebensphasen anwenden können, unabhängig welchen Alters sie sind und welche persönliche Konstitution sie mitbringen. Menschen, die sich in besonderen Umbruchsituationen befinden, biete ich auch Einzelstunden an, um gemeinsam mit ihnen ein individuelles Übungsprogramm zusammenzustellen.

Bevor ich Yoga zu meinem Beruf machte, studierte ich in Berlin Gartenbau und durchlief eine journalistische Ausbildung, um anschließend als Fachredakteurin zu arbeiten. Bei all dem war meine Triebfeder die Liebe zur Natur. Meine Seminare und Workshops führe ich an besonders kraftvollen Orten in der Natur durch und zu Themen wie Yoga & Nordic Walking, Yoga am Strand, Yoga & Kräuter, Yoga & Ayurveda, Yoga anlässlich der Sonnenwende und Tag- und Nachtgleiche.

Ich stecke gerne Menschen mit meiner Liebe zur Natur an.

- Yogalehrerin (BDY/EYU) (2005)
- Yogatherapie, Sonne & Mond Gesundheitszentrum (2011/12)
- Integrative Massage, 120 Stunden Training bei Mariella Floris (2007)

- Klassische Massage und Anatomie, Weg der Mitte – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit e.V. (1997)
- Präventionskurse gesetzl. Krankenkassen, Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§20 SGB V)
- Nordic-Walking Trainerlizenz
- Mitglied im BdY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland)

Yoga

Foto Zwei Yogis am See

„Bemühen wir uns um die Wurzeln des Baumes, werden Knospen sprießen und ihren Duft verströmen. Bemühen wir uns um den Körper, duften Geist und Seele.“

B.K.S. Iyengar (1918-2014)

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und wird in den alten indischen Schriften mit „verbinden“, „vereinigen“ übersetzt. Das universelle und ganzheitliche Übungssystem, das sich ausgehend von diesem Grundbegriff über Jahrhunderte daraus entwickelte, dient dem Ziel Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen.

Die Yogapraxis setzt sich zusammen aus:

- **Körperübungen** (Asanas) zur Kräftigung und Dehnung von Muskeln und zur Belebung der Organe und der Wirbelsäule (die zentrale Achse unseres Körpers)
- **Atemübungen** (Pranayama) zur Entgiftung und Energetisierung
- **Meditation**, um innerlich wach, still und gelassen zu werden

Die Verwendung von Hilfsmitteln (zum Beispiel Gurte, Klötze, Hocker, Wand) ermöglicht jedem einzelnen die angemessene Ausrichtung in den Yogahaltungen zu finden. Ich kombiniere Yoga gern mit anderen Formen der gesunden Bewegung, sodass Menschen aller Altersgruppen eine für sie passende Übungspraxis erhalten.

Auf Nachfrage biete ich auch Einzelstunden an. Gemeinsam erarbeiten wir ein Übungsprogramm, welches Ihr Alter, Ihren Gesundheitszustand und Ihre Lebenssituation berücksichtigt und das Sie zu Hause üben können. Auf Wunsch ergänze ich den Unterricht mit Massage. Dabei wende ich Methoden der klassischen sowie der integrativen Massage an. Sanfte Dehnungen und Gelenklockerungen und kraftvolle Griffe lassen die Muskeln und Gelenke aufatmen.

Termine

Foto Bühnen Ostsee

„Energie bewegt sich in Wellen. Wellen bewegen sich in Mustern. Muster bewegen sich in Rhythmen. Der Mensch ist einfach nur das. Energie, Wellen, Muster und Rhythmen. Nicht mehr. Nicht weniger. Ein Tanz.“

Gabrielle Roth (1941-2012)

Yoga und Nordic-Walking in Graal-Müritz

21.07.2022 15:00-16:00 Uhr

19.08.2022 15:00-16:00 Uhr

Freude am Nordic Walking unter professioneller Anleitung entdecken und mit gesunder Meeresbrise. Leichte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga runden das Lauftraining ab.

Treffpunkt: Rhododendronpark Lyrikbuche

Foto Sand

Yoga am Strand

23.07.2022 9:00-10:00

20.08.2022 9:00-10:00 Uhr

Kosten: 12 EUR je Termin

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Link zu astrid.seyfert@yoga-natur.de

Fon: 0163 7423081

Yoga-Präventionskurse 2022/2023

in Potsdam, Zeuthen, Eichwalde und Graal-Müritz. Nach längerer Pause befinden sich neue Yoga-Präventionskurse in Planung und im Aufbau. Wenn Sie über die Orte und -zeiten informiert werden möchten, versende ich auf Wunsch das neue Programm.

Die Konditionen

für eine einmalige Schnupperstunde oder einen 10-Wochen-Kurs (von Krankenkassen bezuschusst) erläutere ich gerne in einem Telefongespräch oder per Mail.

Team

Foto Havel m. Kajaks

„Wer Träume verwirklichen will, muss wacher sein und tiefer träumen als andere.“
Karl Foerster (1874 – 1970)

ohne Fotos

Elkes Nissen ist ausgebildete Kinderkrankenschwester und mit Freude Yogalehrerin („Weg der Mitte“, BDY/EYU). Fern von städtischer Hektik unterrichtet sie ihre KursteilnehmerInnen in Nordfriesland.
elke.nissen@yoga-natur.de

Skaidrits Fitz kocht mit Leidenschaft in Seminarhäusern und für Gruppen. Ihr Wissen und ihre Erfahrung als Ayurvedaköchin gibt sie auch gerne in Kochkursen weiter und regt dazu an Neues auszuprobieren. www.genussvoll-kochen.info

Kontakt

Foto Buchen im Abendlicht

„Stein, Tier und Pflanze hatten Zeit, konnten die Geduld von Jahrmillionen haben. Der Mensch aber hat ein unvergleichlich rasches Tempo. Dabei ist gerade er ein Exempel der beispiellosen Gesundheit der Natur“
Christian Morgenstern (1871-1914)

Natur

Foto Sanddorn

“Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.”

Khalil Gibran (1883-1931)

Sehen - Fühlen-Riechen-Wahrnehmen- Genießen!

In meinen Seminaren und Workshops verbinden sich die Heilkraft und Schönheit der Natur und des Yoga auf vielfältige Weise. Gemeinsam gehen wir auf innere und äußere Entdeckungsreise zu den Quellen von Kraft, Lebensfreude und Balance.

Viele Yoga-Asanas wurden vor langer Zeit aus den Beobachtungen der Tiere, der auf- und untergehenden Sonne oder dem Abbild der Bäume entwickelt. Yoga, wie ich ihn verstehe, beruht nicht auf einem persönlichen Dogma, einer Ideologie oder einem Glauben. Er basiert auf dem Wissen und der Wertschätzung, wie die Natur auf wunderbare Weise funktioniert und wie wir Menschen mit ihr in Einklang leben können.

MeerZeit in Graal-Müritz

Urlaub für Körper und Seele mit Yoga, Nordic Walking, Baumwanderung, Wildkräuterspaziergang, Ayurveda-Kochkurs, Picknick am Strand. Unterbringung im Hotel oder in einer Ferienwohnung in Strandnähe. Termine und Konditionen für 2023 demnächst hier.

Yoga & Kajaktouren in der Mecklenburgischen Seenplatte

Im Kajak und auf der Yogamatte kommen die Gedanken zur Ruhe und der Alltag rückt in die Ferne. Geeignet für Yoga-Einsteiger und Kajak-Beginner, Naturliebhaber- und SchwimmerInnen. Nähere Infos auf Anfrage.

Baum des Monats

Foto Maulbeerbaum

Text folgt

Ich lüfte gerne Geheimnisse aus der Natur- und Pflanzenwelt, porträtiere botanische Reiseziele, Gärten oder Gartenpersönlichkeiten (auf Wunsch auch mit Fotos). Die LeserInnen oder Zuhörerinnen werden ihre Umwelt mit neuen Augen entdecken. Sprechen Sie mich an ---Kontakt

Datenschutzerklärung

Einleitung

Mit der folgenden Datenschutzerklärung möchten wir Sie darüber aufklären, welche Arten Ihrer personenbezogenen Daten (nachfolgend auch kurz als "Daten" bezeichnet) wir zu welchen Zwecken und in welchem Umfang verarbeiten. Die Datenschutzerklärung gilt für alle von uns durchgeführten Verarbeitungen personenbezogener Daten, sowohl im Rahmen der Erbringung unserer Leistungen als auch insbesondere auf unseren Webseiten, in mobilen Applikationen sowie innerhalb externer Onlinepräsenzen, wie z.B. unserer Social-Media-Profile (nachfolgend zusammenfassend bezeichnet als "Onlineangebot").

Die verwendeten Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch.

Stand: 9. Mai 2022

Inhaltsübersicht

- [Einleitung](#)
- [Verantwortlicher](#)
- [Übersicht der Verarbeitungen](#)
- [Maßgebliche Rechtsgrundlagen](#)
- [Sicherheitsmaßnahmen](#)
- [Übermittlung von personenbezogenen Daten](#)
- [Datenverarbeitung in Drittländern](#)
- [Löschung von Daten](#)
- [Einsatz von Cookies](#)
- [Bereitstellung des Onlineangebotes und Webhosting](#)
- [Kontakt- und Anfragenverwaltung](#)
- [Newsletter und elektronische Benachrichtigungen](#)
- [Änderung und Aktualisierung der Datenschutzerklärung](#)
- [Rechte der betroffenen Personen](#)
- [Begriffsdefinitionen](#)

Verantwortliche

Astrid Seyfert
Rudolf-Breitscheid-Str 60
14482 Potsdam Babelsberg

E-Mail-Adresse:

astrid.seyfert@yoga-natur.de

Übersicht der Verarbeitungen

Die nachfolgende Übersicht fasst die Arten der verarbeiteten Daten und die Zwecke ihrer Verarbeitung zusammen und verweist auf die betroffenen Personen.

Arten der verarbeiteten Daten

- Bestandsdaten.
- Kontaktdaten.
- Inhaltsdaten.
- Nutzungsdaten.
- Meta-/Kommunikationsdaten.

Kategorien betroffener Personen

- Kommunikationspartner.
- Nutzer.

Zwecke der Verarbeitung

- Erbringung vertraglicher Leistungen und Kundenservice.
- Kontaktanfragen und Kommunikation.

- Direktmarketing.
- Bereitstellung unseres Onlineangebotes und Nutzerfreundlichkeit.

Maßgebliche Rechtsgrundlagen

Im Folgenden erhalten Sie eine Übersicht der Rechtsgrundlagen der DSGVO, auf deren Basis wir personenbezogene Daten verarbeiten. Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass neben den Regelungen der DSGVO nationale Datenschutzvorgaben in Ihrem bzw. unserem Wohn- oder Sitzland gelten können. Sollten ferner im Einzelfall speziellere Rechtsgrundlagen maßgeblich sein, teilen wir Ihnen diese in der Datenschutzerklärung mit.

- **Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a. DSGVO)** - Die betroffene Person hat ihre Einwilligung in die Verarbeitung der sie betreffenden personenbezogenen Daten für einen spezifischen Zweck oder mehrere bestimmte Zwecke gegeben.
- **Vertragserfüllung und vorvertragliche Anfragen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b. DSGVO)** - Die Verarbeitung ist für die Erfüllung eines Vertrags, dessen Vertragspartei die betroffene Person ist, oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich, die auf Anfrage der betroffenen Person erfolgen.
- **Rechtliche Verpflichtung (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. c. DSGVO)** - Die Verarbeitung ist zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung erforderlich, der der Verantwortliche unterliegt.
- **Berechtigte Interessen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f. DSGVO)** - Die Verarbeitung ist zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten erforderlich, sofern nicht die Interessen oder Grundrechte und Grundfreiheiten der betroffenen Person, die den Schutz personenbezogener Daten erfordern, überwiegen.

Zusätzlich zu den Datenschutzregelungen der Datenschutz-Grundverordnung gelten nationale Regelungen zum Datenschutz in Deutschland. Hierzu gehört insbesondere das Gesetz zum Schutz vor Missbrauch personenbezogener Daten bei der Datenverarbeitung (Bundesdatenschutzgesetz – BDSG). Das BDSG enthält insbesondere Spezialregelungen zum Recht auf Auskunft, zum Recht auf Löschung, zum Widerspruchsrecht, zur Verarbeitung besonderer Kategorien personenbezogener Daten, zur Verarbeitung für andere Zwecke und zur Übermittlung sowie automatisierten Entscheidungsfindung im Einzelfall einschließlich Profiling. Des Weiteren regelt es die Datenverarbeitung für Zwecke des Beschäftigungsverhältnisses (§ 26 BDSG), insbesondere im Hinblick auf die Begründung, Durchführung oder Beendigung von Beschäftigungsverhältnissen sowie die Einwilligung von Beschäftigten. Ferner können Landesdatenschutzgesetze der einzelnen Bundesländer zur Anwendung gelangen.

Sicherheitsmaßnahmen

Wir treffen nach Maßgabe der gesetzlichen Vorgaben unter Berücksichtigung des Stands der Technik, der Implementierungskosten und der Art, des Umfangs, der Umstände und der Zwecke der Verarbeitung sowie der unterschiedlichen Eintrittswahrscheinlichkeiten und des Ausmaßes der Bedrohung der Rechte und Freiheiten natürlicher Personen geeignete technische und organisatorische Maßnahmen, um ein dem Risiko angemessenes Schutzniveau zu gewährleisten.

Zu den Maßnahmen gehören insbesondere die Sicherung der Vertraulichkeit, Integrität und Verfügbarkeit von Daten durch Kontrolle des physischen und elektronischen Zugangs zu den Daten als auch des sie betreffenden Zugriffs, der Eingabe, der Weitergabe, der Sicherung der Verfügbarkeit und ihrer Trennung. Des Weiteren haben wir Verfahren eingerichtet, die eine Wahrnehmung von Betroffenenrechten, die Löschung von Daten und Reaktionen auf die

Gefährdung der Daten gewährleisten. Ferner berücksichtigen wir den Schutz personenbezogener Daten bereits bei der Entwicklung bzw. Auswahl von Hardware, Software sowie Verfahren entsprechend dem Prinzip des Datenschutzes, durch Technikgestaltung und durch datenschutzfreundliche Voreinstellungen.

SSL-Verschlüsselung (https): Um Ihre via unserem Online-Angebot übermittelten Daten zu schützen, nutzen wir eine SSL-Verschlüsselung. Sie erkennen derart verschlüsselte Verbindungen an dem Präfix https:// in der Adresszeile Ihres Browsers.

Übermittlung von personenbezogenen Daten

Im Rahmen unserer Verarbeitung von personenbezogenen Daten kommt es vor, dass die Daten an andere Stellen, Unternehmen, rechtlich selbstständige Organisationseinheiten oder Personen übermittelt oder sie ihnen gegenüber offengelegt werden. Zu den Empfängern dieser Daten können z.B. mit IT-Aufgaben beauftragte Dienstleister oder Anbieter von Diensten und Inhalten, die in eine Webseite eingebunden werden, gehören. In solchen Fall beachten wir die gesetzlichen Vorgaben und schließen insbesondere entsprechende Verträge bzw. Vereinbarungen, die dem Schutz Ihrer Daten dienen, mit den Empfängern Ihrer Daten ab.

Datenverarbeitung in Drittländern

Sofern wir Daten in einem Drittland (d.h., außerhalb der Europäischen Union (EU), des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR)) verarbeiten oder die Verarbeitung im Rahmen der Inanspruchnahme von Diensten Dritter oder der Offenlegung bzw. Übermittlung von Daten an andere Personen, Stellen oder Unternehmen stattfindet, erfolgt dies nur im Einklang mit den gesetzlichen Vorgaben.

Vorbehaltlich ausdrücklicher Einwilligung oder vertraglich oder gesetzlich erforderlicher Übermittlung verarbeiten oder lassen wir die Daten nur in Drittländern mit einem anerkannten Datenschutzniveau, vertraglichen Verpflichtung durch sogenannte Standardschutzklauseln der EU-Kommission, beim Vorliegen von Zertifizierungen oder verbindlicher internen Datenschutzvorschriften verarbeiten (Art. 44 bis 49 DSGVO, Informationsseite der EU-Kommission:

https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/international-dimension-data-protection_de).

Löschung von Daten

Die von uns verarbeiteten Daten werden nach Maßgabe der gesetzlichen Vorgaben gelöscht, sobald deren zur Verarbeitung erlaubten Einwilligungen widerrufen werden oder sonstige Erlaubnisse entfallen (z.B. wenn der Zweck der Verarbeitung dieser Daten entfallen ist oder sie für den Zweck nicht erforderlich sind).

Sofern die Daten nicht gelöscht werden, weil sie für andere und gesetzlich zulässige Zwecke erforderlich sind, wird deren Verarbeitung auf diese Zwecke beschränkt. D.h., die Daten werden gesperrt und nicht für andere Zwecke verarbeitet. Das gilt z.B. für Daten, die aus handels- oder steuerrechtlichen Gründen aufbewahrt werden müssen oder deren Speicherung zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder zum Schutz der Rechte einer anderen natürlichen oder juristischen Person erforderlich ist.

Unsere Datenschutzhinweise können ferner weitere Angaben zu der Aufbewahrung und Löschung von Daten beinhalten, die für die jeweiligen Verarbeitungen vorrangig gelten.

Einsatz von Cookies

Cookies sind kleine Textdateien, bzw. sonstige Speichervermerke, die Informationen auf Endgeräten speichern und Informationen aus den Endgeräten auslesen. Z.B. um den Login-Status in einem Nutzerkonto, einen Warenkorbinhalt in einem E-Shop, die aufgerufenen Inhalte oder verwendete Funktionen eines Onlineangebotes speichern. Cookies können ferner zu unterschiedlichen Zwecken eingesetzt werden, z.B. zu Zwecken der Funktionsfähigkeit, Sicherheit und Komfort von Onlineangeboten sowie der Erstellung von Analysen der Besucherströme.

Hinweise zur Einwilligung: Wir setzen Cookies im Einklang mit den gesetzlichen Vorschriften ein. Daher holen wir von den Nutzern eine vorhergehende Einwilligung ein, außer wenn diese gesetzlich nicht gefordert ist. Eine Einwilligung ist insbesondere nicht notwendig, wenn das Speichern und das Auslesen der Informationen, also auch von Cookies, unbedingt erforderlich sind, um dem den Nutzern einen von ihnen ausdrücklich gewünschten Telemediendienst (also unser Onlineangebot) zur Verfügung zu stellen. Die widerrufliche Einwilligung wird gegenüber den Nutzern deutlich kommuniziert und enthält die Informationen zu der jeweiligen Cookie-Nutzung.

Hinweise zu datenschutzrechtlichen Rechtsgrundlagen: Auf welcher datenschutzrechtlichen Rechtsgrundlage wir die personenbezogenen Daten der Nutzer mit Hilfe von Cookies verarbeiten, hängt davon ab, ob wir Nutzer um eine Einwilligung bitten. Falls die Nutzer einwilligen, ist die Rechtsgrundlage der Verarbeitung Ihrer Daten die erklärte Einwilligung. Andernfalls werden die mithilfe von Cookies verarbeiteten Daten auf Grundlage unserer berechtigten Interessen (z.B. an einem betriebswirtschaftlichen Betrieb unseres Onlineangebotes und Verbesserung seiner Nutzbarkeit) verarbeitet oder, wenn dies im Rahmen der Erfüllung unserer vertraglichen Pflichten erfolgt, wenn der Einsatz von Cookies erforderlich ist, um unsere vertraglichen Verpflichtungen zu erfüllen. Zu welchen Zwecken die Cookies von uns verarbeitet werden, darüber klären wir im Laufe dieser Datenschutzerklärung oder im Rahmen von unseren Einwilligungs- und Verarbeitungsprozessen auf.

Speicherdauer: Im Hinblick auf die Speicherdauer werden die folgenden Arten von Cookies unterschieden:

- **Temporäre Cookies (auch: Session- oder Sitzungs-Cookies):** Temporäre Cookies werden spätestens gelöscht, nachdem ein Nutzer ein Online-Angebot verlassen und sein Endgerät (z.B. Browser oder mobile Applikation) geschlossen hat.
- **Permanente Cookies:** Permanente Cookies bleiben auch nach dem Schließen des Endgerätes gespeichert. So können beispielsweise der Login-Status gespeichert oder bevorzugte Inhalte direkt angezeigt werden, wenn der Nutzer eine Website erneut besucht. Ebenso können die mit Hilfe von Cookies erhobenen Daten der Nutzer zur Reichweitenmessung verwendet werden. Sofern wir Nutzern keine expliziten Angaben zur Art und Speicherdauer von Cookies mitteilen (z. B. im Rahmen der Einholung der Einwilligung), sollten Nutzer davon ausgehen, dass Cookies permanent sind und die Speicherdauer bis zu zwei Jahre betragen kann.

Allgemeine Hinweise zum Widerruf und Widerspruch (Opt-Out): Nutzer können die von ihnen abgegebenen Einwilligungen jederzeit widerrufen und zudem einen Widerspruch gegen die Verarbeitung entsprechend den gesetzlichen Vorgaben im Art. 21 DSGVO einlegen (weitere Hinweise zum Widerspruch erfolgen im Rahmen dieser Datenschutzerklärung). Nutzer können Ihren Widerspruch auch mittels der Einstellungen Ihres Browsers erklären.

Weitere Hinweise zu Verarbeitungsprozessen, Verfahren und Diensten:

- **Verarbeitung von Cookie-Daten auf Grundlage einer Einwilligung:** Wir setzen ein Verfahren zum Cookie-Einwilligungs-Management ein, in dessen Rahmen die Einwilligungen der Nutzer in den Einsatz von Cookies, bzw. der im Rahmen des Cookie-Einwilligungs-Management-Verfahrens genannten Verarbeitungen und Anbieter eingeholt sowie von den Nutzern verwaltet und widerrufen werden können. Hierbei wird die Einwilligungserklärung gespeichert, um deren Abfrage nicht erneut wiederholen zu müssen und die Einwilligung entsprechend der gesetzlichen Verpflichtung nachweisen zu können. Die Speicherung kann serverseitig und/oder in einem Cookie (sogenanntes Opt-In-Cookie, bzw. mithilfe vergleichbarer Technologien) erfolgen, um die Einwilligung einem Nutzer, bzw. dessen Gerät zuordnen zu können. Vorbehaltlich individueller Angaben zu den Anbietern von Cookie-Management-Diensten, gelten die folgenden Hinweise: Die Dauer der Speicherung der Einwilligung kann bis zu zwei Jahren betragen. Hierbei wird ein pseudonymer Nutzer-Identifikator gebildet und mit dem Zeitpunkt der Einwilligung, Angaben zur Reichweite der Einwilligung (z. B. welche Kategorien von Cookies und/oder Diensteanbieter) sowie dem Browser, System und verwendeten Endgerät gespeichert.

Bereitstellung des Onlineangebotes und Webhosting

Um unser Onlineangebot sicher und effizient bereitstellen zu können, nehmen wir die Leistungen von einem oder mehreren Webhosting-Anbietern in Anspruch, von deren Servern (bzw. von ihnen verwalteten Servern) das Onlineangebot abgerufen werden kann. Zu diesen Zwecken können wir Infrastruktur- und Plattformdienstleistungen, Rechenkapazität, Speicherplatz und Datenbankdienste sowie Sicherheitsleistungen und technische Wartungsleistungen in Anspruch nehmen.

Zu den im Rahmen der Bereitstellung des Hostingangebotes verarbeiteten Daten können alle die Nutzer unseres Onlineangebotes betreffenden Angaben gehören, die im Rahmen der Nutzung und der Kommunikation anfallen. Hierzu gehören regelmäßig die IP-Adresse, die notwendig ist, um die Inhalte von Onlineangeboten an Browser ausliefern zu können, und alle innerhalb unseres Onlineangebotes oder von Webseiten getätigten Eingaben.

- **Verarbeitete Datenarten:** Inhaltsdaten (z.B. Eingaben in Onlineformularen); Nutzungsdaten (z.B. besuchte Webseiten, Interesse an Inhalten, Zugriffszeiten); Meta-/Kommunikationsdaten (z.B. Geräte-Informationen, IP-Adressen).
- **Betroffene Personen:** Nutzer (z.B. Webseitenbesucher, Nutzer von Onlinediensten).
- **Zwecke der Verarbeitung:** Bereitstellung unseres Onlineangebotes und Nutzerfreundlichkeit; Erbringung vertraglicher Leistungen und Kundenservice.
- **Rechtsgrundlagen:** Berechtigte Interessen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f. DSGVO).

Weitere Hinweise zu Verarbeitungsprozessen, Verfahren und Diensten:

- **Erhebung von Zugriffsdaten und Logfiles:** Wir selbst (bzw. unser Webhostinganbieter) erheben Daten zu jedem Zugriff auf den Server (sogenannte Serverlogfiles). Zu den Serverlogfiles können die Adresse und Name der abgerufenen Webseiten und Dateien, Datum und Uhrzeit des Abrufs, übertragene Datenmengen, Meldung über erfolgreichen Abruf, Browsertyp nebst Version, das Betriebssystem des Nutzers, Referrer URL (die zuvor besuchte Seite) und im Regelfall IP-Adressen und der anfragende Provider gehören. Die Serverlogfiles können zum einen zu Zwecken der Sicherheit eingesetzt werden, z.B., um eine Überlastung der Server zu vermeiden (insbesondere im Fall von missbräuchlichen Angriffen, sogenannten

DDoS-Attacken) und zum anderen, um die Auslastung der Server und ihre Stabilität sicherzustellen; **Löschung von Daten:** Logfile-Informationen werden für die Dauer von maximal 30 Tagen gespeichert und danach gelöscht oder anonymisiert. Daten, deren weitere Aufbewahrung zu Beweiszwecken erforderlich ist, sind bis zur endgültigen Klärung des jeweiligen Vorfalls von der Löschung ausgenommen.

- **IONOS by 1&1:** Leistungen auf dem Gebiet der Bereitstellung von informationstechnischer Infrastruktur und verbundenen Dienstleistungen (z.B. Speicherplatz und/oder Rechenkapazitäten); **Dienstanbieter:** 1&1 IONOS SE, Elgendorfer Str. 57, 56410 Montabaur, Deutschland; **Website:** <https://www.ionos.de>; **Datenschutzerklärung:** <https://www.ionos.de/terms-gtc/terms-privacy>; **Auftragsverarbeitungsvertrag:** https://www.ionos.de/hilfe/datenschutz/allgemeine-informationen-zur-datenschutz-grundverordnung-dsgvo/auftragsverarbeitung/?utm_source=search&utm_medium=global&utm_term=Auft&utm_campaign=HELP_CENTER&utm_content=/hilfe/.

Kontakt- und Anfragenverwaltung

Bei der Kontaktaufnahme mit uns (z.B. per Kontaktformular, E-Mail, Telefon oder via soziale Medien) sowie im Rahmen bestehender Nutzer- und Geschäftsbeziehungen werden die Angaben der anfragenden Personen verarbeitet soweit dies zur Beantwortung der Kontaktanfragen und etwaiger angefragter Maßnahmen erforderlich ist.

Die Beantwortung der Kontaktanfragen sowie die Verwaltung von Kontakt- und Anfragedaten im Rahmen von vertraglichen oder vorvertraglichen Beziehungen erfolgt zur Erfüllung unserer vertraglichen Pflichten oder zur Beantwortung von (vor)vertraglichen Anfragen und im Übrigen auf Grundlage der berechtigten Interessen an der Beantwortung der Anfragen und Pflege von Nutzer- bzw. Geschäftsbeziehungen.

- **Verarbeitete Datenarten:** Bestandsdaten (z.B. Namen, Adressen); Kontaktdaten (z.B. E-Mail, Telefonnummern); Inhaltsdaten (z.B. Eingaben in Onlineformularen).
- **Betroffene Personen:** Kommunikationspartner.
- **Zwecke der Verarbeitung:** Kontaktanfragen und Kommunikation; Erbringung vertraglicher Leistungen und Kundenservice.
- **Rechtsgrundlagen:** Vertragserfüllung und vorvertragliche Anfragen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b. DSGVO); Berechtigte Interessen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f. DSGVO); Rechtliche Verpflichtung (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. c. DSGVO).

Weitere Hinweise zu Verarbeitungsprozessen, Verfahren und Diensten:

- **Kontaktformular:** Wenn Nutzer über unser Kontaktformular, E-Mail oder andere Kommunikationswege mit uns in Kontakt treten, verarbeiten wir die uns in diesem Zusammenhang mitgeteilten Daten zur Bearbeitung des mitgeteilten Anliegens. Zu diesem Zweck verarbeiten wir personenbezogene Daten im Rahmen vorvertraglicher und vertraglicher Geschäftsbeziehungen, soweit dies zu deren Erfüllung erforderlich ist und im Übrigen auf Grundlage unserer berechtigten Interessen sowie der Interessen der Kommunikationspartner an der Beantwortung der Anliegen und unserer gesetzlichen Aufbewahrungspflichten.

Newsletter und elektronische Benachrichtigungen

Wir versenden Newsletter, E-Mails und weitere elektronische Benachrichtigungen (nachfolgend "Newsletter") nur mit der Einwilligung der Empfänger oder einer gesetzlichen Erlaubnis. Sofern im Rahmen einer Anmeldung zum Newsletter dessen Inhalte konkret

umschrieben werden, sind sie für die Einwilligung der Nutzer maßgeblich. Im Übrigen enthalten unsere Newsletter Informationen zu unseren Leistungen und uns.

Um sich zu unseren Newslettern anzumelden, reicht es grundsätzlich aus, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse angeben. Wir können Sie jedoch bitten, einen Namen, zwecks persönlicher Ansprache im Newsletter, oder weitere Angaben, sofern diese für die Zwecke des Newsletters erforderlich sind, zu tätigen.

Double-Opt-In-Verfahren: Die Anmeldung zu unserem Newsletter erfolgt grundsätzlich in einem sogenannte Double-Opt-In-Verfahren. D.h., Sie erhalten nach der Anmeldung eine E-Mail, in der Sie um die Bestätigung Ihrer Anmeldung gebeten werden. Diese Bestätigung ist notwendig, damit sich niemand mit fremden E-Mail-Adressen anmelden kann. Die Anmeldungen zum Newsletter werden protokolliert, um den Anmeldeprozess entsprechend den rechtlichen Anforderungen nachweisen zu können. Hierzu gehört die Speicherung des Anmelde- und des Bestätigungszeitpunkts als auch der IP-Adresse. Ebenso werden die Änderungen Ihrer bei dem Versanddienstleister gespeicherten Daten protokolliert.

Löschung und Einschränkung der Verarbeitung: Wir können die ausgetragenen E-Mail-Adressen bis zu drei Jahren auf Grundlage unserer berechtigten Interessen speichern, bevor wir sie löschen, um eine ehemals gegebene Einwilligung nachweisen zu können. Die Verarbeitung dieser Daten wird auf den Zweck einer möglichen Abwehr von Ansprüchen beschränkt. Ein individueller Löschungsantrag ist jederzeit möglich, sofern zugleich das ehemalige Bestehen einer Einwilligung bestätigt wird. Im Fall von Pflichten zur dauerhaften Beachtung von Widersprüchen behalten wir uns die Speicherung der E-Mail-Adresse alleine zu diesem Zweck in einer Sperrliste (sogenannte "Blocklist") vor.

Die Protokollierung des Anmeldeverfahrens erfolgt auf Grundlage unserer berechtigten Interessen zu Zwecken des Nachweises seines ordnungsgemäßen Ablaufs. Soweit wir einen Dienstleister mit dem Versand von E-Mails beauftragen, erfolgt dies auf Grundlage unserer berechtigten Interessen an einem effizienten und sicheren Versandsystem.

Hinweise zu Rechtsgrundlagen: Der Versand der Newsletter erfolgt auf Grundlage einer Einwilligung der Empfänger oder, falls eine Einwilligung nicht erforderlich ist, auf Grundlage unserer berechtigten Interessen am Direktmarketing, sofern und soweit diese gesetzlich, z.B. im Fall von Bestandskundenwerbung, erlaubt ist. Soweit wir einen Dienstleister mit dem Versand von E-Mails beauftragen, geschieht dies auf der Grundlage unserer berechtigten Interessen an einem effizienten und sicheren Versand. Das Registrierungsverfahren wird auf der Grundlage unserer berechtigten Interessen aufgezeichnet, um nachzuweisen, dass es in Übereinstimmung mit dem Gesetz durchgeführt wurde.

Inhalte:

Informationen zu uns, unseren Leistungen, Aktionen und Angeboten.

- **Verarbeitete Datenarten:** Bestandsdaten (z.B. Namen, Adressen); Kontaktdaten (z.B. E-Mail, Telefonnummern); Meta-/Kommunikationsdaten (z.B. Geräte-Informationen, IP-Adressen); Nutzungsdaten (z.B. besuchte Webseiten, Interesse an Inhalten, Zugriffszeiten).
- **Betroffene Personen:** Kommunikationspartner.
- **Zwecke der Verarbeitung:** Direktmarketing (z.B. per E-Mail oder postalisch).
- **Rechtsgrundlagen:** Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a. DSGVO); Berechtigte Interessen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f. DSGVO).

- **Widerspruchsmöglichkeit (Opt-Out):** Sie können den Empfang unseres Newsletters jederzeit kündigen, d.h. Ihre Einwilligungen widerrufen, bzw. dem weiteren Empfang widersprechen. Einen Link zur Kündigung des Newsletters finden Sie entweder am Ende eines jeden Newsletters oder können sonst eine der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten, vorzugswürdig E-Mail, hierzu nutzen.

Weitere Hinweise zu Verarbeitungsprozessen, Verfahren und Diensten:

- **Messung von Öffnungs- und Klickraten:** Die Newsletter enthalten einen sogenannte "web-beacon", d.h., eine pixelgroße Datei, die beim Öffnen des Newsletters von unserem Server, bzw., sofern wir einen Versanddienstleister einsetzen, von dessen Server abgerufen wird. Im Rahmen dieses Abrufs werden zunächst technische Informationen, wie Informationen zum Browser und Ihrem System, als auch Ihre IP-Adresse und der Zeitpunkt des Abrufs, erhoben. Diese Informationen werden zur technischen Verbesserung unseres Newsletters anhand der technischen Daten oder der Zielgruppen und ihres Leseverhaltens auf Basis ihrer Abruforte (die mit Hilfe der IP-Adresse bestimmbar sind) oder der Zugriffszeiten genutzt. Diese Analyse beinhaltet ebenfalls die Feststellung, ob die Newsletter geöffnet werden, wann sie geöffnet werden und geschützt gesperrt blockiert blockiert blockiert gesperrt geschützt geschützt gesperrt blockiert blockiert gesperrt gesperrt geschützt gesperrt gesperrt geschützt geschützt blockiert gesperrt blockiert gesperrt geschützt gesperrt gesperrt blockiert blockiert blockiert gesperrt gesperrt gesperrt blockiert gesperrt gesperrt geschützt geschützt geschützt blockiert blockiert geschützt gesperrt blockiert gesperrt gesperrt gesperrt blockiert geschützt geschützt blockiert geschützt gesperrt gesperrt blockiert gesperrt gesperrt gesperrt geschützt blockiert gesperrt blockiert blockiert gesperrt gesperrt gesperrt blockiert blockiert geschützt geschützt gesperrt geschützt blockiert gesperrt gesperrt gesperrt blockiert gesperrt gesperrt geschützt geschützt geschützt gesperrt geschützt blockiert gesperrt gesperrt gesperrt blockiert gesperrt geschützt geschützt blockiert blockiert

Änderung und Aktualisierung der Datenschutzerklärung

Wir bitten Sie, sich regelmäßig über den Inhalt unserer Datenschutzerklärung zu informieren. Wir passen die Datenschutzerklärung an, sobald die Änderungen der von uns durchgeführten Datenverarbeitungen dies erforderlich machen. Wir informieren Sie, sobald durch die Änderungen eine Mitwirkungshandlung Ihrerseits (z.B. Einwilligung) oder eine sonstige individuelle Benachrichtigung erforderlich wird.

Sofern wir in dieser Datenschutzerklärung Adressen und Kontaktinformationen von Unternehmen und Organisationen angeben, bitten wir zu beachten, dass die Adressen sich über die Zeit ändern können und bitten die Angaben vor Kontaktaufnahme zu prüfen.

Rechte der betroffenen Personen

Ihnen stehen als Betroffene nach der DSGVO verschiedene Rechte zu, die sich insbesondere aus Art. 15 bis 21 DSGVO ergeben:

- **Widerspruchsrecht:** Sie haben das Recht, aus Gründen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 lit. e oder f DSGVO erfolgt, Widerspruch einzulegen; dies gilt auch für ein auf diese Bestimmungen gestütztes Profiling.

Werden die Sie betreffenden personenbezogenen Daten verarbeitet, um Direktwerbung zu betreiben, haben Sie das Recht, jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten zum Zwecke derartiger Werbung einzulegen; dies gilt auch für das Profiling, soweit es mit solcher Direktwerbung in Verbindung steht.

- **Widerrufsrecht bei Einwilligungen:** Sie haben das Recht, erteilte Einwilligungen jederzeit zu widerrufen.
- **Auskunftsrecht:** Sie haben das Recht, eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob betreffende Daten verarbeitet werden und auf Auskunft über diese Daten sowie auf weitere Informationen und Kopie der Daten entsprechend den gesetzlichen Vorgaben.
- **Recht auf Berichtigung:** Sie haben entsprechend den gesetzlichen Vorgaben das Recht, die Vervollständigung der Sie betreffenden Daten oder die Berichtigung der Sie betreffenden unrichtigen Daten zu verlangen.
- **Recht auf Löschung und Einschränkung der Verarbeitung:** Sie haben nach Maßgabe der gesetzlichen Vorgaben das Recht, zu verlangen, dass Sie betreffende Daten unverzüglich gelöscht werden, bzw. alternativ nach Maßgabe der gesetzlichen Vorgaben eine Einschränkung der Verarbeitung der Daten zu verlangen.
- **Recht auf Datenübertragbarkeit:** Sie haben das Recht, Sie betreffende Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, nach Maßgabe der gesetzlichen Vorgaben in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten oder deren Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen zu fordern.
- **Beschwerde bei Aufsichtsbehörde:** Sie haben unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, insbesondere in dem Mitgliedstaat ihres gewöhnlichen Aufenthaltsorts, ihres Arbeitsplatzes oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die Vorgaben der DSGVO verstößt.

Begriffsdefinitionen

In diesem Abschnitt erhalten Sie eine Übersicht über die in dieser Datenschutzerklärung verwendeten Begrifflichkeiten. Viele der Begriffe sind dem Gesetz entnommen und vor allem im Art. 4 DSGVO definiert. Die gesetzlichen Definitionen sind verbindlich. Die nachfolgenden Erläuterungen sollen dagegen vor allem dem Verständnis dienen. Die Begriffe sind alphabetisch sortiert.

- **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 (z.B. Cookie) oder zu einem oder mehreren besonderen Merkmalen identifiziert werden kann, die Ausdruck der physischen, physiologischen, genetischen, psychischen, wirtschaftlichen, kulturellen oder sozialen Identität dieser natürlichen Person sind.
- **Verantwortlicher:** Als "Verantwortlicher" wird 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, bezeichnet.
- **Verarbeitung:** "Verarbeitung" ist jeder mit oder ohne Hilfe automatisierter Verfahren ausgeführte Vorgang oder jede solche Vorgangsreihe im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten. Der Begriff reicht weit und umfasst praktisch jeden Umgang mit Daten, sei es das Erheben, das Auswerten, das Speichern, das Übermitteln oder das Löschen.



Links: Luisenhof löschen

Kräuter Werdin

Praxisetage raus

DSein weg