Bewerbungsbogen

Studienplätze Ayurveda Herbst Detox Kur 2026

Mit diesem Bogen bewirbst du dich um einen kostenlosen Studienplatz in der Ayurveda Herbst Detox Kur Online vom 01. bis 17.11.2026. Bitte sende ihn bis Sonntag, 10.10.2026, ausgefüllt an contact@melaniehutter.com zurück.

Das Wichtigste

Ich möchte ehrlich festhalten, wie es Teilnehmenden vor, während und nach der Kur geht. Dafür vergebe ich kostenlose Studienplätze. Kritische Rückmeldungen sind genauso willkommen wie positive.

Punkt	Info
Die Kur	2,5 Wochen online via Zoom, 7 Live-Sessions, tägliche Begleitung in der WhatsApp-Gruppe, Rezeptbuch und Workbook
Dein Vorteil	Kostenlose Teilnahme (regulär 249 €)
Live-Termine	Du solltest an mindestens 6 Terminen live dabei sein
Deine Aufgaben für die Studie	Kurz-Tagebuch täglich schriftlich und alle vier Tage kurz Videoaufnehmen; 3 Mal Gewicht messen auf der eigenen Waage; 4 Videos von 2–3 Minuten über körperliches, emotionales und mentales Befinden von dir selbst aufnehmen.
Veröffentlichung	Ich suche Menschen, die bereit sind, ihre Erfahrungen über Videos und schriftliche Doku zu teilen.
Nicht geeignet	Unter 18 Jahren, Schwangerschaft oder Stillzeit, Essstörung, Untergewicht. Bei chronischer Erkrankung oder Dauermedikation nur nach Rücksprache mit deiner Arztpraxis.
Wie es weitergeht	Die Bewerbung begründet keinen Anspruch auf einen Platz.

Die Kur ist Gesundheitsbildung und Prävention. Sie ersetzt keine ärztliche Behandlung.

1. Über dich

Frage	Deine Antwort
Vor- und Nachname	
E-Mail-Adresse	
Beruf und Arbeitszeiten, z. B. Vollzeit, Teilzeit, Schichtdienst - Beim Arbeiten in Bewegung? Arbeitest du während der Kur? Was arbeitest du?	

2. Deine Motivation

Frage	Deine Antwort
Warum möchtest du an der Kur und an der Studie teilnehmen?	
Was soll nach der Kur anders sein als heute?	
Welche Erfahrung hast du mit Ayurveda, Detox- oder Fastenkuren?	
Hast du schon an einer Kur oder einem Kurs der Bewegungsoase teilgenommen?	
Was könnte dir während der Kur schwerfallen?	

3. Zeit und Bereitschaft

Bitte kreuze in jeder Zeile ja oder nein an.

Ich kann und möchte …	ja	nein
an den 7 Live-Terminen teilnehmen oder die Aufzeichnung innerhalb von 7 Tagen ansehen	☐	☐
täglich 1–2 Stunden für Kochen, Morgenritual und Praxis einplanen	☐	☐
mir am 13., 14. oder 15.11. einen Selfcare-Tag freihalten	☐	☐
Videotagebuch wie es dir emotional, mental und körperlich geht	☐	☐
mein Gewicht 3 mal auf meiner eigenen Waage messen und mitteilen	☐	☐

4. Gesundheit

Diese Angaben dienen deiner Sicherheit. Bitte kreuze an und ergänze bei „ja“ kurz, worum es geht.

Frage	ja	nein	Wenn ja: was genau?
Bist du schwanger, stillst du oder planst du im Zeitraum eine Schwangerschaft?	☐	☐	
Hast oder hattest du eine Essstörung (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating)?	☐	☐	
Hast du eine ärztlich festgestellte Erkrankung, z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf, Niere, Leber, Magen-Darm, Schilddrüse, Autoimmunerkrankung, Krebs, psychische Erkrankung?	☐	☐	
Nimmst du regelmäßig Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel?	☐	☐	
Bist du aktuell in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung?	☐	☐	
Hattest du in den letzten 3 Monaten eine Operation oder einen Krankenhausaufenthalt?	☐	☐	
Hast du Allergien oder Unverträglichkeiten, z. B. gegen Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Gluten, Sesam, Nüsse?	☐	☐	
Hast du in den letzten 4 Wochen eine Diät, Fasten- oder Detox-Kur gemacht, oder planst du eine weitere?	☐	☐	

5. Dein Befinden in den letzten 4 Wochen

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Bei den Skalen trägst du eine Zahl von 0 bis 10 ein.

Körper und Verdauung

Frage	Deine Antwort
Hast du körperliche Beschwerden? Wenn ja: welche und seit wann?	
Welche Beschwerde stört dich am meisten?	
Wie zufrieden bist du mit deiner Verdauung? (0 = gar nicht, 10 = völlig)	
Welche Verdauungsbeschwerden hast du mehrmals pro Woche, z. B. Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Verstopfung, Durchfall?	
Wie oft hast du Stuhlgang, pro Tag oder pro Woche?	
Hast du regelmäßig Stuhlgang, also etwa zur gleichen Tageszeit? (ja / meistens / nein)	
Wie oft gehst du am Tag zum Wasserlassen auf die Toilette, und wie oft nachts?	

Energie und Schlaf

Frage	Deine Antwort
Wie viel Energie hast du im Alltag? (0 = keine, 10 = sehr viel)	
Wie müde oder erschöpft fühlst du dich? (0 = gar nicht, 10 = extrem)	
Wann am Tag bist du am müdesten?	
Wie gut schläfst du? (0 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)	

Gemütszustand

Frage	Deine Antwort
Wie war deine Stimmung insgesamt? (0 = sehr gedrückt, 10 = sehr gut)	
Wie gestresst oder angespannt warst du? (0 = gar nicht, 10 = extrem)	
Beschreibe deinen Gemütszustand der letzten Wochen in zwei, drei Sätzen.	

6. Datenschutz und Einwilligung

Verantwortlich für deine Daten ist Melanie Hutter, Bewegungsoase, Nitzenweiler 1, 88079 Kressbronn, melaniehutter@web.de. Ich nutze die Angaben in diesem Bogen, auch die zur Gesundheit, ausschließlich, um die Studienteilnehmenden auszuwählen und dann als Grundlage für die Ersterfassung und Einschätzung als Grundlage für die Erstanamnese. Rechtsgrundlage ist deine ausdrückliche Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a und Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO).

Ich gebe deine Angaben nicht an Dritte weiter. Bekommst du keinen Platz, lösche ich sie bis zum 20.11.2026. Bekommst du einen Platz, erhältst du vor dem Start ausführliche Datenschutzhinweise und eigene Einwilligungen für die Studie und für eine Veröffentlichung.

Du hast das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung und Datenübertragbarkeit. Einwilligung kannst du jederzeit per E-Mail mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Bitte alle vier Kästchen ankreuzen:

☐ Ich bin mindestens 18 Jahre alt.

☐ Meine Angaben sind vollständig und wahrheitsgemäß.

☐ Ich habe die Datenschutzhinweise oben gelesen.

☐ Ich willige ausdrücklich ein, dass Melanie Hutter meine Angaben in diesem Bogen einschließlich der Gesundheitsangaben verarbeitet, um die Studienteilnehmenden auszuwählen.

Ort, Datum	Unterschrift oder getippter Name

Danke vielmals für deine Bewerbung. Ich melde mich bis zum 17.10.2026 bei dir.

Freue mich Ayurveda mit dir Messbarer zu machen.