

Allgemeine Informationen zum Kursablauf

Bitte vor dem Kurs mindestens zwei Stunden nichts schweres Essen und bequeme Kleidung mitbringen.

Matten, Decken und Kissen sind vorhanden. Wer möchte kann aber seine eigenen Sachen mitbringen und drüber legen. Aus hygienischen Gründen finden es viele angenehm ein eigenes Handtuch drunter zu legen. Die Matten werden einmal wöchentlich gereinigt.

Bitte lasst Eure Schuhe im ersten Stock im Schuhschrank bzw. bei Schnee in den ausgelegten Schuhablagen.

Nasse Schirme bitte ganz unten im Hausflur aufspannen.

Bitte lasst Eure Taschen in der Umkleide. Im Seminarraum hinter der Tür gibt es ein kleines Regal für Wertgegenstände.

Bitte schaltet Eure Mobiltelefone aus.

Bitte respektiert die Entspannungsphase der Kursteilnehmer/Innen vor Euch. Falls kein Kurs vor Euch ist, finden Einzelstunden bzw. Fremdkurse statt oder es wird geputzt.

Die Räumlichkeiten stehen erst 10-15 Minuten vor Kursbeginn zur Verfügung.

Bitte kommt überpünktlich und nicht abgehetzt zum Yogaunterricht.

Und kalkuliert die Bahnschranke in Eure Zeitplanung mit ein.

Am Besten liegt ihr 5-10 Minuten vor Kursbeginn auf der Matte und fahrt schon ein wenig runter.

Falls Ihr doch mal zu spät kommen solltet ist das nicht schlimm, aber macht es bitte nicht zur Regel. Zieht Euch dann bitte leise um und wartet vor der Seminarraumtür. Sobald die Anfangsentspannung, das Mantrasingen bzw. die Atemübungen (je nachdem wie spät ihr dran seid) vorbei sind hole ich Euch herein.

Bitte im Kursraum keine Gespräche führen, sobald Personen daliegen und sich entspannen möchten. Ihr könnt Euch gerne im Flur oder in der Umkleide unterhalten.

Bitte nutzt die Zeit vor dem Kurs um im eigenen Körper-Geist und Atem anzukommen.

Bitte bewahrt auch nach dem Kurs Ruhe und Stille und nehmt die Entspannung und Achtsamkeit mit in den Alltag.

Während der 15 Minuten zwischen den Kursen, Kommen und Gehen ca. 20-25 Personen. In dieser Zeit ist es meine Aufgabe die Fenster zu öffnen, den Raum aufzuräumen und für die nächste Gruppe vorzubereiten und die Anwesenheitslisten zu führen. Es ist nicht möglich in dieser Zeit Eure Telefonate, sms, Emails und Fragen zu beantworten.

Antworten auf organisatorische Fragen findet Ihr auf Eurer Anmeldebestätigung, auf meiner Homepage und an der Pinwand. Falls Ihr dann immer noch Fragen habt ruft mich bitte außerhalb der Kurszeiten an oder schreibt mir eine Email. Auch Infos über Fehlzeiten wegen Urlaub, Fortbildung etc. ist mir am liebsten per sms oder Email. Geschieht es zwischen Tür und Angel gehen leider oft Infos verloren.

Fragen zum Yoga bitte während des Unterrichtes in der Gruppe stellen. Es ist meist für alle interessant.

Ganz persönliche Sachen wie Schwangerschaft und gesundheitliche Einschränkungen teilt mir bitte auf jeden Fall persönlich oder telefonisch mit.

Bitte kommt zu dem Kurs für den ihr Euch angemeldet habt. Falls Ihr doch einmal aus wichtigem Grund nicht kommen könnt, sagt bitte Bescheid und kalkuliert auch mit ein, dass es völlig normal ist, dass man ein bis zweimal pro Kursblock fehlt. Für die Teilnahmebescheinigung müsst Ihr mindestens achtmal da gewesen sein.

Ich biete Euch an versäumte Kursstunden im gleichen Kursblock in einer anderen Gruppe nachzuholen, falls es Platz gibt. Das ist kein Rechtsanspruch! Es ist ein freundliches Angebot. Bitte macht Euch bewusst, dass es nicht selbstverständlich ist und andere Kursanbieter solche Möglichkeiten nicht bieten. Bitte macht von diesem Angebot nur in Ausnahmefällen Gebrauch und kommt zu dem Kurs für den ihr Euch angemeldet habt. Für die Nachholstunden gilt folgende Regelung:

Im Kursraum findet Ihr ab der ersten Kurswoche die aktuelle Anzahl der freien Plätze in den einzelnen Kursen. Danach könnt Ihr selbst kalkulieren in welchem Kurs Ihr am besten einen Platz findet. Bitte beachtet auch, dass selbst in den vollen Kursen in der Regel 1-2 Personen fehlen.

Ihr braucht es nicht mit mir abzusprechen, weil das gar nicht möglich ist zu koordinieren. Kommt einfach, wie Ihr denkt!

Falls doch alles belegt sein sollte, was sehr selten vorkommt, müsstet Ihr dann leider wieder gehen bzw. eine Matte in den Flur legen. Bitte kommt am besten zu dem Kurs für den Ihr Euch angemeldet habt.

Versäumte Kursstunden können nicht in einem nachfolgenden Kursblock nachgeholt oder erstattet werden. Sie sind nicht übertragbar. Im Falle von Krankheit, privaten oder beruflichen Veränderungen übernimmt jeder die Selbstverantwortung. Sollte der Kurs einmal von meiner Seite ausfallen müssen, werden die ausgefallenen Stunden im Anschluss an die letzte Kurswoche oder in den Ferien nachgeholt.

Teilnahmebescheinigung für die gesetzlichen Krankenkassen

Private Krankenversicherungen bezuschussen leider keine Präventionskurse.

Die gesetzlichen Krankenkassen haben einheitliche Richtlinien und Anträge auf Bezuschussung von Maßnahmen der Primärprävention entwickelt, die für alle verbindlich sind. Ich bin von der zentralen Prüfstelle Prävention für die Kurse „Hatha-Yoga“, „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung“ zertifiziert. Alle gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen meine Kurse 1 - 2 mal jährlich, zu 75 – 100% der Kursgebühr, mit einem Höchstbetrag von 60,00 – 139,00 €.

Falls Ihr eine Teilnahmebescheinigung braucht, tragt Euch bitte im Laufe des Kurses in die Liste „Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse“ ein, welche Ihr im Ankommensraum findet. Ihr erhaltet Eure Bescheinigung dann am letzten Kurstag.

Bitte beachtet, dass Ihr an mindestens 8 von 10 Kursstunden da sein müsst, um eine Bescheinigung zu erhalten.

Einen schönen Kurs wünscht Euch

Gabriele Höll

Creidlitzerstr. 127
96450 Coburg
09561 / 24 80 599
0176 / 611 939 67
www.yogaincoburg.de
info@gabrielehoell.de