

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

---

### Für alle Kurse gilt

Bei mir kann einmalig eine Schnupperstunde (60 Minuten) gebucht werden. Die Kosten hierfür betragen 10,00 €.

Die Teilnehmerbegrenzung liegt bei 16 Personen pro Kurs. Die Kurse sind nur als Gesamtkurs buchbar. Ein Kurs gilt als gebucht sobald die Kursgebühr bezahlt ist. Diese sollte eine Woche vor Beginn, spätestens aber am ersten Kurstag bezahlt sein. Sollte ein reservierter Platz nicht genutzt werden entsteht eine Stornogebühr von 45,00 € (Bearbeitung etc).

Bankverbindung:  
Angela Precht  
comdirect Bank  
IBAN DE83 2004 1111 0678 8483 00  
BIC COBADEHD XXX

### Einzelunterricht

Gerne kann auch Einzelunterricht bei mir gebucht werden. Die Einzelstunde (60 Minuten) kostet 60,00 €.

### Krankenkassenförderung

Die bei mir besuchten Kurse sind von der „Zentralen Prüfstelle für Prävention“ zertifiziert und können von Deiner gesetzlichen Krankenkasse voll oder teilweise erstattet werden. Bitte kläre vorher ob der besuchte Kurs auch von Deiner Krankenkasse bezuschusst wird.



### Allgemein zum Ablauf

Die Yogastunden sind meist so aufgebaut, dass wir mit einer kurzen Anfangsentspannung beginnen. Ankommen. Es folgen Atemübungen (Pranayama). Dann stärken wir unseren Körper mit Asana-Praxis und die Yogastunde endet mit einer Endentspannung. Nach dieser Zeit, in der Du ganz bei Dir warst, ist es möglich entspannt und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

### Gut zu wissen beim Besuch im Yogastudio

- ॐ Du solltest etwa 2 Stunden vor der Yogastunde nichts schweres mehr essen. Yoga übt sich mit leerem Magen am Besten.
- ॐ Bequeme Sportbekleidung, warme Socken und ein großes Handtuch, mehr brauchst du für die Yogastunde nicht. Yoga wird barfuß geübt.
- ॐ Matten, Kissen und Decken stelle ich zur Verfügung.
- ॐ Das Yogastudio öffnet jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn. Bitte 10 Minuten vor Beginn deiner Yogastunde da sein, um deinen Platz einzurichten.
- ॐ Bei Schwangerschaft oder gesundheitlichen Einschränkungen solltest du bitte erst mit deinem Arzt Rücksprache halten. Ob eine Teilnahme mit der jeweiligen körperlichen oder psychischen Verfassung vereinbar ist, haben alle Teilnehmer in eigener Verantwortung selbst zu prüfen und zu entscheiden.
- ॐ Da wir während der Yogastunde viel und sehr bewusst atmen, bitte keine geruchsintensive Parfüms/ Deo verwenden.