



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ...

STUDIO & KURSE

Muss ich eine eigene Matte oder andere Utensilien mitbringen?

Nein, du musst keine eigene Matte mitbringen, außer du magst gern auf deiner eigenen Matte praktizieren. Wir haben Yogamatten, Yogakissen, Blöcke und Decken – alles was du brauchst – zur kostenfreien Verfügung im Studio. Wenn du magst, kannst du dir auch vor Ort in unserem Studioshop eine Yogamatte kaufen.

Welche Kleidung ist beim Yoga sinnvoll?

Bequeme Kleidung, die deine Bewegung nicht einschränkt. Bring dir auch warme Socken mit, das Studio ist Barfußbereich.

Sind die Kurse auch für Anfänger geeignet?

Alle meine Kurse sind für Anfänger/Einsteiger und Geübte/Fortgeschrittene geeignet – ein Level für alle, keine Vorkenntnisse nötig! Wenn du Beeinträchtigungen bzw. körperliche Einschränkungen hast, nimm bitte vorab Kontakt mit mir auf.

Wie funktioniert die Online-Teilnahme?

Möchtest du Online teilnehmen, schreib mir eine E-Mail (mail@sonnemond-yoga.de). Ich schicke dir dann einen Zoom-Link, der immer für alle meine Yogastunden gilt. Du loggst dich dann einfach zu deiner gewünschten Yogastunde ein und ich notiere mir deine Teilnahme. Eine Anmeldung vorab ist nicht nötig.

Wann darf ich kein Yoga machen?

Lass dich bitte von deinem Arzt/deiner Ärztin beraten, wenn du Fragen zu deiner gesundheitlichen Eignung zur Teilnahme an Yogakursen hast.

Finden an gesetzlichen Feiertagen die Yogastunden statt?

Nein, an gesetzlichen Feiertagen finden meine Yogastunden nicht statt.

Woher weiß ich wann Yogastunden nicht stattfinden?

Diese Informationen findest du aktuell immer auf meiner Webseite.

Finden in den Ferien die Yogastunden statt?

Das ist verschieden. Die Infos dazu findest du immer auf meiner Webseite.

Kinderyoga findet in den Schulferien nicht statt.

Wieviel vorher sollte ich da sein?

Es reicht, wenn du 15 – 10 min vor der Yogastunde im Studio bist. Bitte sei pünktlich, dass es den Stundenbeginn nicht stört. Wenn du das erste Mal ins Studio kommst und vielleicht noch Fragen hast, sei bitte 15 min eher da.

Wie kann ich mir die Babybetreuung im Yogakurs nach der Geburt vorstellen?

Die professionelle Babybetreuung findet direkt im Kursraum statt. Ganz situationsorientiert, wie es sich für dich und dein Baby gut anfühlt. Du kannst es abgeben oder auch bei dir lassen. Bitte bring für die Babybetreuung ein kleine Spende mit.

ANMELDUNG

Kann ich einfach zur Yogastunde vorbei kommen oder muss ich mich vorab anmelden?

Wenn du bereits eine laufende 10er-Karte bei mir hast, kannst du einfach zu deiner gewünschten Yogastunde vorbeikommen. Wenn du noch nie in einem meiner Kurse gewesen bist oder deine Kontaktdaten sich geändert haben, dann melde dich bitte vor Kursbesuch auf meiner Webseite unter Kursanmeldung an und dann komm auch gern einfach zu deiner gewünschten Yogastunde ins Studio.

Wie buche ich einen Kurs / eine 10er-Karte?

Du meldest dich auf meiner Webseite unter Kursanmeldung einmalig an. Ich antworte dir dann umgehend per Mail und sende dir alle wichtigen Informationen.

Wie lange ist die 10er-Karte gültig und was passiert, wenn sie abgelaufen und noch nicht voll ist?

Eine 10er-Karte ist vier Monate gültig. Wenn du es in dieser Zeit nicht geschafft, sprich mich bitte an und wir finden eine Lösung.

Muss ich mich für jede 10er-Karte immer neu über das Kontaktformular anmelden?

Nein. Die Kursanmeldung über das Kontaktformular füllst du nur aus, wenn du noch nie in einem meiner Kurse warst und wenn sich etwas an deinen Kontaktdaten geändert hat.

Warum muss ich meine personenbezogenen Daten in das online-Formular eingeben?

Ich brauche deine Daten für die Rechnungslegung, bei Abrechnungsfragen auch mit der Krankenkasse und ggf. für Kursinfos. Ich gehe natürlich vertraulich mit deinen Daten um. Lies dazu bitte die Datenschutzbestimmungen auf meiner Webseite.

KOSTEN, ZAHLUNG & ERSTATTUNG KRANKENKASSEN

Wie läuft das mit der Erstattung der Kursgebühren bei Präventionskursen über meine Krankenkasse?

Bist du bei der **AOK**, bringst du zur ersten Yogastunde den Gutschein „Entspannung/Stress“ mit. Ich rechne dann direkt mit der AOK ab und du brauchst nichts bezahlen. Du bekommst im Jahr zwei Gutscheine von der AOK.

Bist du bei einer **anderen gesetzlichen Krankenkasse**, überweist du vor Kursbeginn die Kursgebühr von 160€ für deine 10er-Karte auf mein Konto: Nicolle Ruhner IBAN DE23 4306 0967 1083 7621 01. Nach zehn Teilnahmen erhältst du von mir eine Bescheinigung, die du dann bei deiner Krankenkasse einreichst, um dir rückwirkend anteilig den Kurs erstatten zu lassen. Je nach Krankenkasse gibt es 50 – 80%. Das ist zweimal im Jahr möglich. Du brauchst dazu vor Kursbeginn nichts mit deiner Krankenkasse abklären. Meine Yogakurse sind alle zertifiziert und bei den Krankenkassen gelistet.

Bist du **privat versichert**, fragst du bitte bei deiner Krankenkasse nach. Es gibt einige Private, die etwas dazu bezahlen.

Was kostet eine Probe-/Schnupper- bzw. Einzelstunde?

Eine Probe-/Einzel- oder Schnupperstunde kostet immer 18€. Diese bitte in bar bezahlen.

Wie kann ich die 10er-Karte bezahlen und wie viel kostet sie?

Eine 10-Karte kostet 160 €. Bitte überweise die Kursgebühr vor Kursbeginn auf mein Konto: Nicolle Ruhner IBAN DE23 4306 0967 1083 7621 01. Du kannst aber auch das Geld zur ersten Yogastunde in bar mitbringen. Weitere Bezahlmöglichkeiten gibt es bei mir nicht.

Gibt es noch andere Angebote außer 10er-Karte und Einzelstunde?

Nein, es gibt nur die Einzelteilnahme oder die 10er-Karte.

Was kostet eine Online-Teilnahme?

Eine Online-Einzelteilnahme kostet 18€, eine 10er-Karte 160 €. Diese Kosten werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und werden dir von mir in Rechnung gestellt.

Wo finde ich die Kontodaten zum Überweisen?

Meine Kontodaten findest du auf meiner Webseite unter Kursanmeldung oder im Impressum.

Kontodaten: Nicolle Ruhner | GLS Bank | IBAN DE23 4306 0967 1083 7621 01

Kann ich im Studio mit EC- oder Kreditkarte bezahlen?

Nein. Bitte alle Kursgebühren überweisen oder vor Ort in bar bezahlen. Eine andere Zahlungsmöglichkeit gibt es nicht.

ANFAHRT

Gibt es vor Ort Parkmöglichkeiten?

Unser Studio hat keine eigenen Parkplätze. Das Parken in unserem Viertel ist nur mit Parkschein möglich. Bitte plane für die Parkplatzfindung etwas Zeit ein.

Wie ist die Anbindung mit den öffentlichen Verkehrsmitteln?

Die Lage des Studios ist im Stadtzentrum in einer Fußgängerzone und sehr gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Der Bahnhof-Neustadt ist in 10 min fußläufig erreichbar.

Und wenn ich mit dem Fahrrad kommen möchte?

Wunderbar! Der Elberadweg ist in unmittelbarer Nähe. Bitte parke dein Fahrrad an den Fahrradständern auf der Hauptstraße und nicht am oder im Haus.

Gibt es einen barrierefreien Zugang zum Studio?

Leider nein. Unser Studio befindet sich in der 1. Etage eines Wohn- und Geschäftshauses. Es gibt keinen Fahrstuhl.

Deine Frage war nicht dabei? Dann schreib mir eine mail@sonnemond-yoga.de.