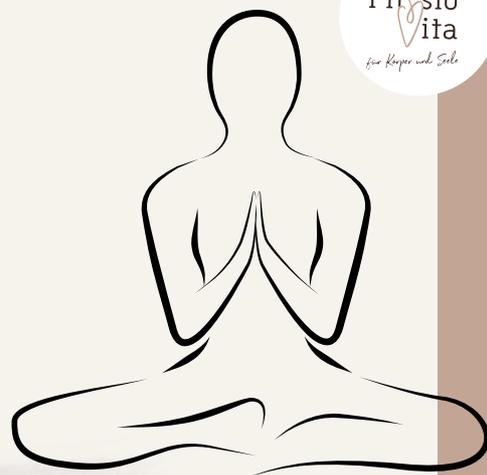


August 2023



# Newsletter

## Herbst Yoga

Unser neuer Yoga-Kursplan für euch

Start: 04.09., Preis: 168 €, 12 x 60 Min.  
Alle Kurse sind Krankenkassen anerkannt.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
vormittags		ALEX 9.00 UHR NEW MUM Rückbildungsyoga			ALEX 8.00 UHR MORNING POWER Anusara Yoga (A/M)
					ALEX 9.15 UHR STRENGTH & STRETCH Anusara Yoga (E)
nachmittags	CLAUDIA 17.00 UHR RELAX Sanftes Hatha Yoga E	ALEX 17.15 UHR PRENATAL FLOW Schwangeren Yoga		KATJA 17.00 UHR STRENGTH & STRETCH Anusara Yoga (E)	
	CLAUDIA 18.15 UHR CLASSIC YOGA Hatha Yoga (A/M)	ALINA 18.45 UHR BODY & SOUL Medical Yoga (E/A)	ALINA 18.00 UHR FLOW Medical Yoga (A/M)	KATJA 18.15 UHR OPEN HEART Anusara Yoga (A/M)	
		ALINA 20.00 UHR BE CONNECTED Medical Yoga (A/M)	ALINA 19.15 UHR REST & RESET Medical Yin Yoga (E)		

E: Für Teilnehmer:innen mit Yoga-Grundkenntnissen oder Neugierige ohne gesundheitliche Einschränkungen, die spontan ins Yoga einsteigen wollen  
A: Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen und leichten Vorerfahrungen  
M: Für Teilnehmer:innen mit Vorerfahrung und ohne akute gesundheitliche Einschränkungen



### Voraussetzungen für eine Kostenübernahme durch eure Krankenkasse:

Alle unserer Kurse sind durch unsere hohe Qualifikation durch die zentrale Prüfstelle zertifiziert und von den Krankenkasse anerkannt. Sofern ihr mindestens 8x zum Yoga kommt, stellen wir euch am Ende des Zeitraums sehr gerne eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse aus.  
Die Höhe der Bezuschussung variiert von Krankenkasse zu Krankenkasse. Viele Krankenkassen erstatten sogar 100%.  
Bitte erkundigt euch hierzu bei eurer Krankenversicherung.



## Deine Anmeldung und Kurswahl:

Mit Buchung Deines Herbstyogas teilst Du uns bitte den Kurs mit, an dem Du teilnehmen möchtest. Wenn möglich, nenne uns noch eine Alternative dazu.

Wir werden die Kursplätze in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben, behalten uns aber vor, evtl. Änderungen vorzunehmen, um die Kurse möglichst homogen zusammenzustellen (z.B. keine Yoga-Neulinge in einem M Kurs)

Du erhältst dann von uns Nachricht, in welchem Kurs Du fest eingebucht bist und Deine „sichere“ Matte hast.

## Deine Switch Möglichkeit:

Wir bieten Dir die Möglichkeit, bei Verhinderung in der entsprechenden Woche an einem anderen Kurs teilzunehmen.

Schick uns einfach eine Nachricht, wir werden versuchen, einen Ersatzkurs für Dich zu finden.

## Dein zusätzliches Drop-In Angebot

Du möchtest noch mehr Yoga? Dann bieten wir Dir die Möglichkeit, eines zusätzlichen spontanen „Drop-Ins“, sofern freie Matten vorhanden sind. Schickt uns eine kurze Nachricht, damit wir Dich einbuchen können. Hierfür berechnen wir einen „Energieausgleich“ in Höhe von 6,50€.

### WICHTIG:

Um Dir diese Flexibilität zu ermöglichen, ist es sehr wichtig, Dich abzumelden, wenn du nicht teilnehmen kannst.

Bitte teile uns Urlaube oder andere geplante Verhinderungen so früh wie möglich mit und melde Dich bei Krankheit spätestens bis zum Mittag ab.

So können wir anderen Teilnehmern die Drop-In Möglichkeit öffnen.

Freie Matten werden wir regelmäßig in unserem Status oder auch auf SocialMedia posten, schaut gerne regelmäßig rein.

## Yoga Nettikette

Hier noch ein paar Hinweise zur Yoga-„Netiquette“: 😊

### 1. Pünktlichkeit:

Bitte komm spätestens 5 Min. vor Kursbeginn, damit Du in Ruhe Deine Matte ausrollen und schon mal ankommen kannst. Mit Rücksicht auf unsere Patienten:innen in den Behandlungsräumen und auch für Dich selbst, bitten wir um größtmögliche Stille im gesamten Yoga Bereich.

2. Never-skip Savasana: Die Schlusssentspannung ist für uns der wichtigste Teil der Yogastunde und sollte immer wahrgenommen werden. Sie dient nicht nur Deiner Entspannung, sondern auch der „Abspeicherung“ Deiner Praxis und Deiner neu gewonnen Fähigkeiten. Plane Dir also genügend Zeit für dieses wichtige Ende der Stunde ein.

### 3. Handys:

Dein Smartphones darf sich während deiner Yoga-Time gerne auch eine Auszeit im Auto nehmen oder sollte sich im Flugmodus von seinem Fulltime-Job erholen. (Klingelnde oder vibrierende Handys kosten 5€ in unsere Kaffeekasse. ;-))

### 4. Equipment:

Selbstverständlich sind Yoga-Matten und sämtliches Yoga Equipment vorhanden und können gerne genutzt werden.

Bitte desinfiziere unsere Matten nach Gebrauch und lege alle Utensilien wieder ordentlich zurück.

## Save the Dates

### Yoga Basics - PhysioVita

Schnupperworkshop für Neugierige und Wiedereinsteiger  
30.08.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

### Walk & Yoga - am Auesee

Unsere beliebte Kombination aus Yoga, Walking und Natur  
29.08.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

### Yoga Retreat - Kubatzki, St.Peter-Ording

Living from your heart  
28.09. - 01.10.2023