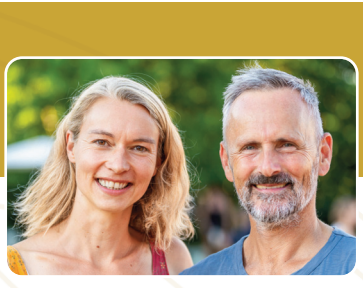
FAQ

golden yoga



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ...

Wir freuen uns, dass Du Interesse an unseren Yogakursen hast. Hier haben wir für dich Antworten auf die häufigsten Fragen zusammengestellt, vor allem für diejenigen, die noch nie bei uns waren. Wenn du keine Antwort auf deine Frage findest, wende dich gerne per E-Mail an uns: **kontakt@goldenyoga-dresden.de**.
Nitya & Ramadhuta

STUDIO & KURSE

Ist die 10er-Karte Kursgebunden oder kann ich damit verschiedene Kurse besuchen?
Mit deiner 10er-Karte bei uns, kannst du zwischen allen Yogakursen des jeweiligen Yogalehrers bei dem du die Karte gekauft hast unter der Woche frei wechseln, so wie es zeitlich für dich passt. Alle Kurse sind offen, du kannst also ohne Voranmeldung einfach zum gewünschten Kurs ins Studio kommen.

Sind die Kurse auch für Anfänger geeignet?
Alle Kurse mit Nitya und Valentina sind für Anfänger/Einsteiger und Geübte/Fortgeschrittene geeignet – ein Level für alle, keine Vorkenntnisse nötig. Ramadhuta bietet explizit Anfängerkurse an. Alle Kurse findest du in unserem Kursplan auf unserer Webseite. Wenn du Beeinträchtigungen bzw. körperliche Einschränkungen hast, nimm bitte vorab Kontakt mit uns auf.

Wie funktioniert eine Online-Teilnahme?
Möchtest du Online teilnehmen, schreib uns eine E-Mail (kontakt@goldenyoga-dresden.de) an welchem Kurs du online teilnehmen möchtest. Wir schicken dir dann den Zoom-Link. Jeder Kursleiter hat einen eigenen Zoom-Link, der immer für alle seine Stunden gilt. Du loggst dich dann einfach zu deiner gewünschten Yoga-stunde ein und wir notieren deine Teilnahme.

Finden an gesetzlichen Feiertagen die Yogastunden statt?
Nein, an gesetzlichen Feiertagen finden bei uns keine Yogastunden statt.

Finden in den Ferien die Yogastunden statt und wie informiere ich mich über Urlaubszeiten oder Stundenausfall?
In den Ferien ist es unterschiedlich. Die Infos dazu findest du aktuell immer auf unserer Webseite. Kinderyoga findet in den Schulferien nicht statt.

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 und alles was du für deine Yogasession bei uns brauchst zur kostenfreien Verfügung im Studio. Wenn du magst, kannst du dir auch eine Yogamatte vor Ort in unserem Studioshop kaufen.

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 Stunden-beginn nicht stört. Kommst du zu spät, kann es sein, dass du nicht mehr teilnehmen kannst. Wenn du das erste Mal ins Studio kommst und vielleicht noch Fragen hast, sei bitte 15 min eher da.

Welche Kleidung ist beim Yoga sinnvoll?
Bequeme Kleidung, die deine Bewegung nicht einschränkt. Bring dir auch warme Socken mit, das Studio ist Barfußbereich.

Wann darf ich kein Yoga machen?
Lass dich bitte von deinem Arzt beraten, wenn du Fragen zu deiner gesundheitlichen Eignung zur Teilnahme hast.

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 eine kleine Spende mit.

ANMELDUNG

Kann ich einfach vorbei kommen oder muss ich mich vorab anmelden?
Wenn du noch nie in einem unserer Kurse gewesen bist oder deine Kontaktdaten sich geändert haben, dann ist es sinnvoll, dich vor Kursbesuch unter „Kursanmeldung" auf unserer Webseite einmalig anzumelden. Du kannst aber auch einfach vorbeikommen und wir checken dich dann vor Ort ein. Wenn du schon eine 10er-Karte bei uns hast, kannst du einfach zu deiner gewünschten Yogastunde ohne Voranmeldung kommen.

Muss ich mich für eine Probe-/Schnupper- bzw. Einzelstunde extra anmelden?
Nein, einfach spontan vorbeikommen.

Kann ich Bekannte/Freunde ohne vorherige Anmeldung mit zur Yogastunde mitbringen?
Ja, sehr gern. Einfach spontan vorbeikommen. Um wirklich sicher zu gehen, dass auch genug Plätze im Kurs frei sind, kannst du auch vorab kurz per Nachricht bei der/dem jeweiligen Kursleiter/in anfragen oder uns eine E-Mail schreiben.

Wie lange ist die 10er-Karte gültig und was passiert, wenn sie abgelaufen und noch nicht voll ist?
Eine 10er-Karte ist sechs Monate gültig. Wenn du es in dieser Zeit nicht geschafft hast, dann sprich uns bitte an.

Wie buche ich einen Kurs / eine 10er-Karte?
Du meldest dich auf unserer Webseite unter „Kursanmeldung" einmalig an. Dort wählst du den Kurs aus, den du das erste Mal besuchen möchtest. Du erhältst dann, so schnell es uns möglich ist, eine perönliche Antwort-mail mit allen Infos von der/dem jeweiligen Kursleiter/in.

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 bei uns im Studio warst oder wenn sich etwas an deinen Kontaktdaten geändert hat.

Warum muss ich meine personenbezogenen Daten angeben?
Wir brauchen deine Daten für die Rechnungslegung, bei Abrechnungsfragen und ggf. zur Kontaktaufnahme bei Kursinfos. Wir gehen natürlich vertraulich mit deinen Daten um. Lies dazu bitte den Datenschutz auf unserer 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. Diesen bekommst du bei deiner AOK-Filiale (vor Ort, per Telefon oder online anfragen). Wir rechnen dann direkt mit der AOK ab und du brauchst nichts für deine 10er-Karte bezahlen. Du bekommst im Jahr zwei Gutscheine von der AOK, also zwei freie 10er-Karten.

Bist du **bei einer anderen gesetzlichen Krankenkasse**, überweist du vor Kursbeginn die Kursgebühr von 160 € für deine 10er-Karte auf das Konto des jeweiligen Kursleiters. Die Kontodaten findest du auf unserer Webseite unter „Kursanmeldung". Nach 10 Teilnahmen erhältst du von uns eine Teilnahmebescheinigung, die du dann bei deiner Krankenkasse einreichst, um dir rückwirkend anteilig den Kurs erstatten zu lassen. Je nach Kranken-kasse gibt es 50 – 80%. Das ist auch zweimal im Jahr möglich. Du brauchst vor Kursbeginn dazu nichts mit deiner Krankenkasse abklären. Unsere Yogakurse sind alle zertifiziert und bei den Krankenkassen gelistet.

Bist du **privat versichert**, fragst du bitte vor Kursbeginn bei deiner Krankenkasse nach, ob eine (anteilige) Erstattung möglich ist.

Was kostet eine Schnupper-/Probe- bzw. Einzelstunde?
Schnupper-, Probe- oder Einzelstunden – die Einzelteilnahme in einem Yogakurs von 90 min kostet bei uns immer 19 €. Yoga für Senioren und Kinderyoga (60 min) 15 €. Das Geld bitte in bar mitbringen.

Was kostet eine Online-Teilnahme?
Eine Online-Einzelteilnahme kostet 19 €, eine 10er-Karte 170 € (gleiche Preise wie Präsenzteilnahme). Diese Kosten werden nicht von den Krankenkassen bezuschusst und werden dir in Rechnung gestellt.

Was kostet eine 10er-Karte und wie kann ich sie bezahlen bzw. welche Zahlungsmöglichkeiten gibt es?
Eine 10-Karte kostet 170 €. Bitte überweise die Kursgebühr vor Kursbeginn auf das jeweilige Konto der Kurs-leiterin/des Kursleiters, bei dem du die Yogastunden besuchst. Die Kontodaten findest du auf unserer Webseite unter „Kursanmeldung". Du kannst aber auch das Geld zur ersten Yogastunde in bar mitbringen.
Bitte überweise die Kursgebühr nicht auf das Konto der golden yoga GbR.
Weitere Bezahlmöglichkeiten gibt es bei uns nicht, auch keine EC-Zahlung.

Gibt es noch andere Angebote außer 10er-Karte und Einzeleintritt?
Nein, es gibt bei uns nur die Einzelteilnahme oder die übertragbare 10er-Karte.

ANFAHRT

Wie ist die Adresse des Studios?
golden yoga | Obergraben 2 | 01097 Dresden | im Stadtzentrum Nähe des Goldenen Reiters
Das Studio befindet sich in der 1. Etage eines Eckhauses, Hauptstraße Ecke Obergraben. Der Eingang befindet sich im Obergraben.

Gibt es vor Ort Parkmöglichkeiten?
Unser Studio befindet sich in einem Wohngebiet im Stadtzentrum, das Parken ist hier 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 Verkehrs-mitteln 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? Und ist das Studio barrierefrei ausgebaut?
Leider nein. Unser Studio befindet sich in der 1. Etage eines Wohn- und Geschäftshauses. Es gibt keinen Fahrstuhl. Das Studio selbst ist nicht barrierefrei ausgebaut. Wir helfen dir aber gern, wenn du eine Beeinträchtigung hast und eine Veranstaltung besuchen möchtest. Nimm dafür bitte Kontakt mit uns auf!