

Wie du deinen Präventionskurs selbständig buchen kannst 🤗👍

1. Du schaust in unserem Stundenplan <https://www.atem-yoga-augsburg.com/yoga-stundenplan> nach, ob es an deinem Wunschtage/in deiner Wunschstunde zum offiziellen Starttermin noch einen freien Platz gibt. Wenn du den Stundenplan aufrufst, erscheint zunächst die aktuelle Woche – oben links kannst du wochenweise nach vorne klicken (siehe Photo).

The screenshot shows the 'Stundenplan' (Schedule) page for Dandelion Yoga | Atem | Body-Mind. The page displays a weekly grid for the week of 18.12.2023 to 24.12.2023. The classes listed are:

- Mo. 18.12:** No classes listed.
- Di. 19.12:** No classes listed.
- Mi. 20.12:**
 - 08:00 • 75 Min: Early Bird Yoga - den Tag begrüßen (Alle Level, mehr als 5 Plätze, Christa)
 - 08:00 • 75 Min: Early Bird Yoga - den Tag begrüßen (Live Stream) (Alle Level, mehr als 5 Plätze, Christa)
- Do. 21.12:** No classes listed.
- Fr. 22.12:**
 - 09:00 • 90 Min: Yoga sanft (im Studio) (Alle Level, mehr als 5 Plätze, Christa)
 - 09:00 • 90 Min: Yoga sanft (Live-Stream) (Alle Level, mehr als 5 Plätze, Christa)
- Sa. 23.12:** No classes listed.
- So. 24.12:** No classes listed.

At the bottom, there are five class cards for the following week:

- 17:30 • 90 Min: Halha Flow I (im Studio) (Intermediäre, mehr als 5 Plätze, Christa)
- 17:30 • 90 Min: Yoga sanft (im Studio) (Alle Level, 4 freie Plätze, Christa)
- 17:30 • 90 Min: Halha Yoga (im Studio) (Alle Level, mehr als 5 Plätze, Christa)
- 19:30 • 90 Min: Halha Yoga (im Studio) (Alle Level, mehr als 5 Plätze, Christa)
- 17:00 • 90 Min: Yoga/Atem/Meditation (im Studio) (Alle Level, mehr als 5 Plätze, Christa)

WENN JA:

2. Du klickst im interaktiven Stundenplan auf diese Stunde und wirst gebeten dir eine Karte zu kaufen – du wählst die 8-Wochen-Krankenkassenkarte aus! Wenn du noch nie bei uns im Studio warst, wirst du daraufhin gebeten, dich zu registrieren und ein Passwort zu vergeben. Die Karte kannst du mit jedem gängigen Zahlungsmittel (Kreditkarte, PayPal, Sofortüberweisung etc.) bezahlen. Nach der Zahlung erhältst du den Rechnungsbeleg per Mail zugeschickt.
3. Danach kannst du dich für die restlichen sieben Wochen ebenfalls eintragen oder du schreibst mir kurz eine Mail oder WhatsApp, damit ich dich das für dich mit nur einem Klick erledige. Wenn du es selbst machst: du musst dich leider wochenweise nach vorne klicken und dich für jede Woche extra eintragen...
4. Wenn du noch nie bei uns warst: Bitte fülle den Anmelde- und Gesundheitsbogen (Link auf der Website unter Präventionskurse) aus, damit ich über eventuelle Beschwerden Bescheid weiß und bring' ihn am ersten Kurstag ausgefüllt mit. Sollte bei dir ein komplexeres Beschwerdebild vorliegen, dann kontaktiere mich vorab.

Ich wünsche dir viel Freude beim Buchen und viel Vorfremde aufs „Regelmäßig-was-für-dich-und-dein-Wohlbefinden-Machen“! Ich freu' mich dich kennen zu lernen und dich ein Stück weit auf deinem Weg in ein entspannteres Leben begleiten zu dürfen!

Ein herzliches Namaste, Christa