



## FAQ – Frequently Asked Questions

### Was ist das Besondere an den Yoga-Videokursen?

Unsere Yogakurse im Videoformat sind so genannte IKT-basierte Selbstlernprogramme. Sie erfüllen alle Vorgaben der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) der gesetzlichen Krankenkassen für Online-Präventionskurse. Alle unserer Videokurse sind von der ZPP zertifiziert.

Wir, Karo Wagner und Mel Ibrahim, sind außerdem zertifizierte Kursleiterinnen und von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Wir haben mit unserem Kooperationspartner [www.praevention.digital](http://www.praevention.digital) die perfekte Plattform gefunden, um unsere besonderen Videokurse zu realisieren.

### Warum bezahlen die Krankenkassen einen Zuschuss auf Videos?

Unsere Yoga-Videokurse sind von der ZPP zertifiziert und erfüllen damit alle Vorgaben für Onlinekurse im Videoformat. Die ZPP nennt diese Form von Präventionskursen IKT-basierte Selbstlernprogramme.

Die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland zahlen aktuell zwei Mal jährlich einen Zuschuss auf die Teilnahme an Präventionskursen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es Präsenzkurse sind, Onlinekurse im Livestream oder Videokurse.

Je nach gesetzlicher Krankenkasse oder Ersatzkasse werden bis zu 100% Zuschuss auf die Kursgebühr bezahlt.

## Gibt es eine Garantie für den Krankenkassen-Zuschuss?

Ja. Die gesetzlichen Krankenkassen und auch die Ersatzkassen bezuschussen derzeit zwei Mal pro Jahr die Teilnahme an einem Präventionskurs.

Das kann sogar zwei Mal derselbe Kurs sein, wenn er Dir besonders gut gefällt.

Bei Präsenzkursen und Onlinekursen im Livestream wird eine Teilnahme an mindestens 80% der Kurstermine als Bedingung für den Zuschuss verlangt.

Bei Videokursen absolvierst Du automatisch 100% des Kurses, weil Du erst nach vollständiger Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse erhältst. So unterstützen wir Dich dabei, wirklich dran zu bleiben und Dir Gutes zu tun.

## Wie lange dauern die Kurse?

Alle Videokurse haben 8 Kurseinheiten mit je 45 Minuten. Die Laufzeit des Kurses beträgt 8 Wochen. Die nächste Kurseinheit wird Dir erst dann automatisch freigegeben, wenn Du 1.) die vorherige Kurseinheit vollständig absolviert hast und 2.) eine Woche vergangen ist.

**Dein Bonus:** Du kannst die einzelnen Kurseinheiten auch mehrmals anschauen und üben. Du hast insgesamt sogar 12 Wochen Zeit, um den von Dir gebuchten Videokurs zu nutzen, ganz ohne Aufpreis.

Zudem gibt es die Möglichkeit, die Videokurse als Kompaktangebot zu nutzen. Das bedeutet, statt 8 Wochen Laufzeit kannst Du den Kurs auch in 4 Tagen absolvieren. Das wird in Kürze ebenfalls möglich sein.

## Wie lange habe ich als Käufer Zugriff auf die Videokurse?

Die Videokurse haben eine Laufzeit von 8 Wochen. Du hast insgesamt 12 Wochen Zugriff auf den von Dir gebuchten Kurs.

Es wird unsere Yoga-Videokurse auch in Kürze als Kompaktkurse geben. Dann kannst Du unsere Kurse auch innerhalb von 4 Tagen absolvieren.

## Wie erhalte ich den Zuschuss meiner Krankenkasse?

Sobald Du alle Kurseinheiten vollständig angeschaut hast und auch die Lernkontrollfragen (Multiple Choice) am Ende jeder Kurseinheit beantwortet hast, erhältst Du automatisch eine Teilnahmebescheinigung für Deine Krankenkasse.

## Wie läuft so ein Videokurs ab?

Unsere zertifizierten Video-Präventionskurse haben immer dieselbe Struktur. Du erhältst zu Beginn jeder Kurseinheit einen kurzen, inspirierenden Theorie-Input. Dann darfst Du ganz praktisch mit uns Yoga üben. Am Ende jeder Kurseinheit darfst Du dann noch 3 kurze Lernkontrollfragen beantworten. Diese Fragen werden Dir im Multiple Choice Verfahren gestellt. Das heißt, es gibt zu jeder Frage 3 verschiedene Antworten, von denen nur eine Antwort richtig ist.

Du kannst nicht durchfallen, denn Du kannst die Fragen so oft wiederholen, wie Du möchtest. Erst wenn Du alle 3 Fragen richtig beantwortet hast, wird Dir jeweils im Abstand von einer Woche (8-Wochen-Kurs) die nächste Kurseinheit freigeschalten.

Du hast die Möglichkeit, unsere Yogakurse zu buchen oder auch die anderen Videokurse, die wir Dir über unseren Kooperationspartner anbieten können wie z.B. gesunde Ernährung, Mobility-Training, Krafttraining usw.

## Habe ich 24/7 Zugriff auf meinen Videokurs?

Ja, du bist zeitlich 100% flexibel. Du kannst Dich zu jeder Zeit in Deinen Kurs einloggen. Und Du kannst die einzelnen Kurseinheiten 12 Wochen lang so oft anschauen und üben, wie Du willst (8-Wochen-Kurs).



## Was kostet ein Videokurs?

Wenn Du an unseren Yogakursen im Videoformat teilnehmen möchtest, bezahlst Du 139,- Euro pro Kurs.

Du kannst auch alle anderen Videokurse (zertifizierte Präventionskurse) unseres Kooperationspartners buchen. Zur Auswahl stehen hierbei gesunde Ernährung, Mobility-Training, Krafttraining und mehr.

**Vergiss nicht:** Du erhältst von Deiner gesetzlichen Krankenkasse zwei Mal pro Jahr einen Zuschuss auf Deine Kursteilnahme, je nach Krankenkasse sind das bis zu 100% der Kursgebühr.

## Wie funktioniert der Krankenkassen-Zuschuss?

Du bezahlst den Kurs bei uns bzw. bei unserem Kooperationspartner bei Deiner Buchung. Du gehst also in Vorleistung. Nach Abschluss des Kurses erhältst Du eine Teilnahmebescheinigung, die Du bei Deiner Krankenkasse einreichst. Die Krankenkassen zahlen den Zuschuss rückwirkend nach Ende des Kurses direkt an Dich.

## Welche Yogakurse auf Video gibt es?

Du kannst unseren **Yoga-Einsteigerkurs** buchen, wenn Du Yoga kennenlernen möchtest oder nach einer Pause wieder einsteigen willst.

Wir haben außerdem **Yin Yoga** im Angebot, **Vinyasa Yoga** und **Stress Release Yoga**.

Weitere Yogakurse sind bereits in Planung, d.h. wir werden kontinuierlich unser Kursangebot erweitern.