

AOK – Rheinland/Hamburg
Allgemeine Ortskrankenkasse
Die Gesundheitskasse

Versicherungs-Nr. _____
Kostenübernahme eines Yoga-Kurs (Schriftwechsel Nov./Dez. 2013)

Sehr geehrte Damen und Herren,

wie Sie dem vorangegangenen Schriftwechsel entnehmen können, nahm ich sehr diszipliniert, aber auch mit Freude, an dem Yoga-Unterricht im Samyama-Zentrum für Yoga auf der Altenessener Str. 130, 45326 Essen, teil.

Ich fühle mich dort sehr gut aufgehoben und darf Ihnen versichern, dass ich inzwischen die Einnahme von Schmerzmitteln wegen der sehr schmerzhaften Hüft-, LWS- und HWS- Problematik drastisch einschränken konnte.

Ebenso konnte ich wegen meiner Schlafstörungen/Depression/Migräne-Kopfschmerzen entsprechende Medikamente reduzieren und komme mittlerweile so gut wie ohne "Chemie"-Einnahme aus.

Die Teilnahme an den wöchentlichen Übungsstunden ist für mich enorm wichtig geworden. Das zeigt die Zeit während meines Urlaubes, in der ich auf die wöchentlichen Yoga-Stunden verzichten und prompt einen Notarzt-Orthopäden aufsuchen musste.

Die Bewegungstherapie in der Yoga-Schule in Zusammenarbeit mit den dort gelehrteten Entspannungstechniken ist genau das Richtige für mich. Intensive Übungen, viele Varianten und Hilfestellungen ermöglichen mir eine Durchführung sogar bei meinen permanenten Beschwerden mit der dadurch entstandenen Fehlhaltung/Beeinträchtigungen. Es ist darum nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen auf die heilende Wirkung von Yoga vertrauen, denn es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga den Umgang mit Stress verbessert und zahlreichen Beschwerden vorbeugt oder zu ihrer Behandlung beiträgt (das kann ich nun aus der eigenen Erfahrung heraus bestätigen!).

Die qualifizierten Yoga-Lehrer/In des Samyama-Yoga-Zentrums geben alles, um ihren Schülern kompetent, einfühlsam, verständnisvoll, rücksichtsvoll, menschlich und immer freundlich diese Gesundheitspflege Yoga näher zu bringen.

Bei mir hat es schon in so kurzer Zeit sehr viel bewirkt und deshalb bin ich sehr dankbar!

Frau _____ hat mir am 02.11.2013 eine AOK-Kostenübernahme für zwei Kurse pro Jahr zugesichert. Ich bitte um Überprüfung anhand der Aufzeichnungen (I/2014) und um Überweisung einer Zuschuss-Zahlung auf mein Ihnen bekanntes Konto bei der _____-Bank