

	ONLINEYOGA	
TAG	VORMITTAGS	ABENDS
Montag		20.00 Uhr
Dienstag	09.30 Uhr	18.00 Uhr
Donnerstag		18.00 Uhr

Die Yogaeinheit dauert 90 Minuten.

Es ist möglich bei Verhinderungen jeglicher Art, an anderen Onlinekursen in der Woche teilzunehmen.

Für dein Onlineyoga brauchst du einen ruhigen Platz für deine Matte. Ein Sitzkissen, eine Decke, evtl. ein Kopfkissen, einen Yogagurt, hilfreich sind auch Blöcke 1-2 Stück, ein Yogabolster (eine zusammengerollte Decke funktioniert auch).

Über Zoom Meeting findet deine Yogastunde live statt. Dazu bitte die ZoomApp downloaden.

Denke daran es ist deine Yoga Zeit und ich bitte dich, sehr achtsam mit dir zu sein, dass du auf dein Körpergefühl hörst, deine Grenzen kennst und nicht darüber hinaus gehst.