

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

Die Yogaeinheit dauert 90 Minuten. Wenn du dich bei mir anmeldest, schick ich dir den Link für dein Onlineyoga.

Falls du mal keine Zeit hast an der Yogastunde teilzunehmen, kannst du innerhalb deines Ticketzeitraums an allen anderen regulären Onlinekursen dabei sein.

Was brauchst du?

Einen ruhigen Platz für deine Matte, ein Sitzkissen (oder Decke), eine Decke zum Zudecken, evtl. ein Kopfkissen, einen Yogagurt oder dickeren Strick, hilfreich sind auch Blöcke (oder Bücher) 1-2 Stück, ein Yogabolster (oder 1-2 zusammengerollte Decken).

Deine Yogastunde findet im Lifestream über Zoom statt. Dazu bitte die ZoomApp downloaden (<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi-Y643Qi4HyAhW0gP0HHcU8CXgQFjAKegQIBBAD&url=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Fdownload&usg=AOvVaw1uZvNGaEcOvisZILbjNZIX>).