

Yoga @ Home

Freitag, 8:00 – 9:00 Uhr

Beginn: 05. Februar 2021

8 Übungseinheiten à 60 Min.

Kursgebühr: 100 EUR



Zertifizierter Präventionskurs zur Stressbewältigung und Entspannung

Kurs-ID: 20191215-1159388

Dieser Kurs kann nach § 20 Abs. 1 SGB V
als Präventionsmaßnahme von Ihrer gesetzlichen
Krankenkassen bezuschusst werden.

In diesen „besonderen“ Zeiten kann Yoga eine Unterstützung sein, **Stress** zu kompensieren, das **Immunsystem** zu stärken, den **Körper fit** zu halten. Auch der Austausch in der kleinen Gruppe hilft uns – mit Abstand – zusammen zu bleiben.

Dieser Kurs findet online statt und setzt einen Internetzugang, wie einen PC oder Tablett mit Kamera voraus.

Infos zur Anmeldung, Termine, Ablauf des (online) Unterrichts unter:



Sylvia Glas

Tel. 679 075 65 oder 0176 5225 1208

www.yoga-waldperlach.de

info@yoga-waldperlach.de

Yoga @ Home

Nützliche Informationen zum Online-Yoga:

➤ IT-Voraussetzungen:

Du brauchst einen Internetzugang und einen PC oder ein Tablett.

Damit ich Dir Rückmeldung bei den Übungen geben kann ist das Einschalten der Webcam zwingend notwendig.

➤ Zugang zur Online-Session:

Nach Anmeldung erhältst Du den Link zur entsprechenden Video-Plattform über die die Yogastunde abgehalten wird. Gerne kann dieser Zugang vorab in einem 1-1-Chat mit Dir getestet werden.

Die Video-Plattform kann über einen normalen Internetbrowser gestartet werden; eine Software-Installation ist nicht notwendig um an der Yoga-Session teilzunehmen. Beim Beitreten in die Online-Session gibst Du Deinen richtigen Namen an (keinen Phantasienamen, damit ich sehen kann wer online ist).

➤ Vor der ersten Online-Stunde:

Nach Terminabsprache möchte ich Dich in einem persönlichem Gespräch (Video-Chat) kennenlernen. Hier kannst Du Deine Fragen stellen und deine Erwartungen an den Yogakurs aufnehmen. Auch etwaige gesundheitliche Einschränkungen (Bluthochdruck, Rückenprobleme, künstliche Gelenke, Vorerkrankungen....) sind für meine Stundenplanung sehr wichtig, die ich nicht in der ganzen Gruppe abfragen möchte (Privatsphäre!). Auch lassen sich hier ggf. IT-technische Probleme klären.

➤ Yoga Utensilien während der Stunde:

Du benötigst für Deine Übungen zu Hause :

- eine ruhigen, angenehmen Platz, wo Du nicht gestört wirst und Dich wohl fühlst
- eine rutschfest Yoga- oder Turnmatte
- ein Meditationskissen oder eine festes Sitzkissen
- bequeme, elastische Kleidung (Jogginghose o. Leggings, T-Shirt, Antirutschsocken)



Sylvia Glas

Tel. 679 075 65 oder 0176 5225 1208

www.yoga-waldperlach.de

info@yoga-waldperlach.de