



Susanne Holter
Georgengasse 9
91541 Rothenburg ob der Tauber
Telefon: 09861/9369907
Mobil: 0151/52088402
E-Mail: info@yogabeisase.de
www.yogabeisase.de

Es geht weiter, und immer weiter... mit ONLINE YOGA bei Sase

Montag 19:30 – 21:00 Uhr

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat 8:30 – 9:00 Uhr angeleitete Meditation

Du solltest gut sitzen können auf einer Unterlage oder einem Stuhl.

(Keine weiteren Hilfsmittel notwendig)

Der Online Unterricht findet mit Unterstützung des Live-Programms ZOOM satt.

ZOOM bietet die Möglichkeit dass ich alle Teilnehmer sehen kann (wenn Du das willst) und wir miteinander sprechen können. Wie eine reguläre Yogastunde, nur jeder in seinem Raum.

Die Zugangsdaten für den jeweiligen Kurs erhältst du, nach Anmeldung, per E-Mail.

Vor der ersten Teilnahme ZOOM Programm (die kostenlose Version oder App) herunterladen oder auf den „Einladungen“-Link klicken und den weiteren Schritten folgen.

Für die Teilnahme am Online-Kurs, brauchst du:

einen Computer/Laptop/Tablet/Smartphone mit Kamera (falls Du gesehen werden möchtest)
eine (gute) Internet-Verbindung, einen Platz zum mit-üben.

sowie die Basis-Hilfsmittel (zu beziehen über www.yoga-manufaktur.de):

- 1 Yogamatte
- 2 Yogablöcke
- 1 Gurt (Bademantelgürtel geht auch)
- 1 Decke
- 1 Stuhl (Yogastuhl oder ein Stuhl ohne Polsterung)

Platziere dein Gerät so dass Du auf Deiner Matte gut zu sehen bist, bitte auch genug Licht.

**Anmeldung: die Unterrichtseinheiten sind einzeln buchbar und zu bezahlen,
du zahlst für die Unterrichtseinheiten an denen du teilnimmst.**

Die **erste** Anmeldung bitte telefonisch oder per E-Mail (bis 6 Stunden vor Kursbeginn),
danach erhältst du den Zugang regelmäßig.

Unterrichtseinheit (90 min.) EUR 14,00

Meditation (30 min.) EUR 5,00

Weitere Informationen bei Anmeldung.

Bei Fragen ruf mich gerne an.

Freu mich auf Dich,

Namaste

Sase