Herzlich willkommen zum Yoga online

Vielen Dank für Dein Interesse, Ich freue mich sehr, dass Du Dich von mir live oder online durch eine Yogaklasse führen lassen möchtest.

Was Du brauchst, wenn Du online mitmachst

Du braucht auf alle Fälle ein ruhiges Plätzchen, an dem Du für eine Stunde ungestört sein kannst und das Dir ausreichend Bewegungsfreiheit gibt, damit Du Dich in alle Richtungen hin frei entfalten kannst.

Um die Übungen gut und sicher mitmachen zu können, brauchst Du eine Yogamatte oder eine vergleichbare Unterlage. Sie sollte rutschfest und nicht zu weich sein.

Für das Sitzen am Beginn und am Ende der Stunde ist ein Meditationskissen von Vorteil. Es kann Dich auch in anderen Haltungen unterstützen. Als weitere Hilfsmittel brauchst Du zwei Yogablöcke (oder erst einmal sehr dicke, feste Bücher) und einen Gurt (oder erst einmal einen festen Schal). Für die Entspannung und eventuell als Polster für das Knie brauchst Du eine gemütliche Decke. Und Du brauchst einen Laptop, Computer mit Bildschirm oder auch ein Smartphone, auf dem Du Zoom installieren kannst.

Ablauf

Wenn Du Dich per E-Mail bei mir angemeldet hast, bekommst Du über Deine Mail einen Link für das jeweilige Zoom-Meeting. Auf diesen Link klickst Du kurz vor Beginn der Stunde. É voila, Du bist dabei

Bezahlen kannst Du den Betrag von 7,50€ entweder ganz gemütlich per PayPal über meine E-Mail gabriele-diether@hotmail.de. Du kannst Deine Beiträge auch per Überweisung auf mein Konto bei Trade Republic einzahlen.

Gabriele Diether IBAN DE58 1001 2345 0699 3777 01

BIC TRBKDEBBXXX

Besuche mich gerne auch auf meiner Website www.amayogaia.de oder auf Instagram unter yoginigabi um immer auf dem Laufenden zu bleiben.

Termine:

Dienstags: jeden ersten und dritten Dienstag im Monat um 19:15

Samstags: 9:30