

Jabla Yoga Online

Wöchentliches Angebot:

Montag, 19 Uhr **Open Yoga** (Mix aus kräftigenden Körperübungen, Atem-Achtsamkeit und Schluss-Entspannungssequenz) 75 Min.

Donnerstag, 19 Uhr **Yoga Nidra, Pranayama & Meditation** (Leichte Körperübungen, Atemübungen & Entspannungsübung im Liegen («Schlaf der Yogis»)) - ideal um die mentale und körperliche Balance aufrechtzuerhalten/wieder zu erlangen) 75 Min.

Was brauchst Du, um an Online-Yogalektionen teilzunehmen?

- gut funktionierende Internetverbindung
- Computer, Smartphone oder iPad
- ruhigen Ort auf einem Teppich oder einer Yogamatte
- Kissen, Decke und Block (wenn vorhanden)



So funktioniert es:

- Bitte bis spätestens **2 Stunden vor der Lektion** per Mail oder Whatsapp anmelden. Du kriegst den Link von mir per E-Mail zum Einloggen auf „Zoom“ *
- Nimm Dir genug Zeit fürs Einrichten - Computer oder iPad bereit machen, um den Bildschirm gut zu sehen und die Kamera Richtung Matte positionieren
- 5-10 Minuten vor Start der Lektion einloggen und los geht's!
- jeder ist willkommen - auch aus dem Ausland! :-)) Special Rates für Yoga-Freunde aus dem Ausland - bitte anfragen!
- Anmeldungen via jablayoga@bluewin.ch oder per Whatsapp: +41 76 441 65 66
- Eine Online-Lektion zwischen 60-75 Minuten kostet CHF 22.- / 90 Minuten CHF 25.- Bitte Betrag mit der Anmeldung vor jeder Lektion per Twint** überweisen

* Für diejenigen, die noch nie mitgemacht haben: Wenn man das Smart-Phone oder iPad benutzt, muss zuerst das App runterladen werden (<https://zoom.us/download>). Auf Laptop ist das nicht nötig, man braucht nur eine E-Mail-Adresse und man muss sich nicht registrieren (das mache ich als Moderator).

** Teilnehmer von Yogakursen in Oerlikon: Auf Wunsch könnt Ihr Euer Abo benutzen. Wer kein Twint hat: Kein Problem, wir finden Online-Abo-Lösung.