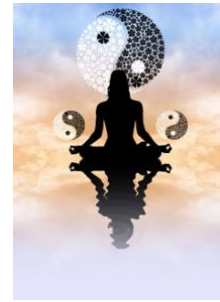


JablaYoga goes online!



Was brauchst Du, um an Online-Yogastunden teilzunehmen?

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

Wöchentliches Angebot ab 23. März 2020:

Montag, 19 Uhr **Open Yoga** (Mix aus kräftigenden Körperübungen, Atem-Achtsamkeit und geführter Entspannungssequenz)

Donnerstag, 12.15 Uhr **Lunch Yoga** (1. Teil dynamische Körperübungen, 2. Teil Atem-/Entspannungsübungen)

Donnerstag, 17.30 Uhr **Pranayama, Yoga Nidra & Meditation** (Atemübungen, Entspannungsübungen im Sitzen/Liegen - ideal in der aktuellen Situation die mentale und körperliche Balance aufrechtzuerhalten)

So funktioniert es:

- Bitte bis spätestens **2 Stunden vor der Lektion** per Mail oder Whatsapp anmelden! Ich schicke den Link zum Einloggen (auf „Zoom“) für die jeweilige Lektion*
- 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 gehts!
- jeder ist willkommen - auch aus dem Ausland! :-)
- Anmeldungen via jablayoga@bluewin.ch oder per Whatsapp: 076 441 65 66 (die 1. Woche max. 10 Teilnehmer pro Lektion - de Schnäller isch de Gschwinder)
- Eine Online-Lektion kostet **CHF 17.-** und könnt Ihr mit der Anmeldung vor jeder Lektion per Twint überweisen**

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

**Teilnehmer von Yoga in Oerlikon: Wenn gewünscht, könnt Ihr Euer Abo benutzen.