

# ONLINE-YOGATAG MIT DHARMAPRIYA

So., 18. Dezember 2022

Zu meinem nächsten Online-Yogatag möchte ich Dich herzlich einladen.

**WANN?** So., den 18. Dezember

**ZEITEN:** 9:30 – 11:30 und 16 – 18 Uhr (mit anschließender Meditation für Interessierte)  
(Wir machen eine lange Pause, weil einige Leute Zoom anstrengend finden.)

## WAS BRAUCHE ICH UM TEILZUNEHMEN?

- 1/ein „**Endgerät**“ mit Kamera + Mikro, z.B. Laptop, Tablet (wie iPad) oder Smartphone  
(Smartphone-Nachteil: Sie sehen den Lehrer schlecht)
- 2/kostenloses Software-Programm „**Zoom**“ herunterladen + installieren:  
(für Laptops <https://zoom.us/de-de/freesignup.html> ;  
für Tablets + Smartphones über [Google Play Store](#) (Android) bzw. [App Store](#) (iPad))
- 3/Yogamatte
- 4/Yoga-Hilfsmittel oder Ersatz:

### Idealerweise:

- ° einige feste Decken
- ° Yogagurt (1-2)
- ° Yogaklotz (1-2)
  
- ° Yogastuhl
- ° „Bolster“ (=festes rollenförmiges Kissen)

### Ersatz:

- ° große feste Badetücher oä
- ° gewöhnlicher Gürtel
- ° schneide etwas Holz zurecht  
oder benutze dicke Bücher
- ° schlichter Stuhl

## ANMELDUNG:

- 1/formlose e-mail mit Deinem **Namen** (unbedingt!!) an: [dharmapriya.yoga@gmail.com](mailto:dharmapriya.yoga@gmail.com)
- 2/gleichzeitige Überweisung der Teilnehmergebühr von 60,- auf das Konto:  
M.A. Scherk, DKB Bank, *IBAN:* DE34 1203 0000 0012 6448 29 ; *BIC:* BYLADEM1001

Du erhältst dann ein Bestätigungsschreiben mit Link zum einwählen (bzw. Zugangscode + „Meeting-ID“). Ca 15 Minuten vor Beginn beider Phasen werde ich das Zoom-Treffen öffnen.

Es würde mich freuen, Dich am Yogatag begrüßen zu können.

Dharmapriya