

ONLINE-YOGATAG MIT DHARMAPRIYA

Mo., 3. Oktober 2022
(Tag der deutschen Einheit)

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

WANN? Mo., den 3. Oktober

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
- 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