

ONLINE-YOGATAGE MIT DHARMAPRIYA

So., 26. Februar 2023

Sa., 15. April 2023

Wir sind alle von der Corona-Krise getroffen, einige mehr als andere. Ich hoffe, dass niemand von Euch geliebte Menschen verloren hat oder selbst erkrankt ist. Im Verhältnis zu solchem Leid erscheinen die Einschränkungen in unseren beliebten Yogaschulen und Streichungen von Yogaseminaren relativ unwichtig. Immerhin kann Yoga uns geistig und körperlich stärken, was in dieser Situation sehr hilfreich ist. Aus diesen Gründen biete ich Online-Seminare per Zoom an. Zu diesen Yogatagen möchte ich Dich herzlich einladen.

WANN? So., den 26. Februar
Sa., den 15. April

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 an den Yogatagen begrüßen zu können.

Dharmapriya