

YOGENA YOGA ist ONLINE **via ZOOM & YOUTUBE**



Via ZOOM von zuhause aus

Wenn du die Annehmlichkeit genießen möchtest, von zuhause aus an meinen Einheiten teilzunehmen, dann soll dir auch das möglich sein. Die Handhabung des Kommunikations-Tools Zoom ist sehr einfach und ich habe dafür gesorgt, dass du mich gut sehen und hören wirst. Du bekommst von mir einen Link, über den du dich einwählen kannst. Dazu benötigst du Internet, ein Telefon oder einen PC bzw. einen Laptop.

Yoga via VIDEO-LINK für eine Woche

Ich nehme die Einheiten im Studio auf und stelle sie dir per Video-Link für eine Woche zur Verfügung. Das hat den Vorteil, dass du ganz ungebunden von Zeit und Ort mit mir praktizieren kannst – und das sogar mehrmals die Woche.

ONLINE-YOGA-STUNDENPLAN ab SEPTEMBER

Mo 17:00 – 18:30 Sanft fließendes Yoga

21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.

Mo 18:45 – 20:15 Yoga für den Rücken

21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.

Di 7:30 – 8:45 Yoga am Morgen

22.9. 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.

Mi 18:30 – 20:00 Yoga beginnen

23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.

Online-Herbst-Abo via Zoom

a 135 Euro Kursblock a 10 Einheiten

a 16 Euro Einzeleinheit

Video-Option via Youtube-Link

a 150 Euro Kursblock

a 18 Euro Einzeleinheit

ANMELDUNG

Deine Anmeldung erfolgt bitte via Mail an mich unter info@yogena.at. Bitte gib genau an für welchen Kurs und welches Abo du dich interessierst.



ABLAUF

- Ich darf dir im Anschluss eine Rechnung zukommen lassen.
- Nach deiner Überweisung sende ich dir die Zugangsdaten zu.
- Zum Teilnehmen benötigt es einen Computer, Laptop oder Tablet mit Lautsprecher. Du benötigst keine Kamera.

ZOOM

Bei Zoom handelt es sich um ein in der Handhabung sehr einfaches Video-Konferenz-System. Eine Schritt für Schritt Anweisung zum Verbinden lasse ich dir gerne zukommen!

Ich freu mich aufs gemeinsame Yogieren – über dein Dabeisein!
Von Herzen!
Christina