



ONLINE YOGA / QIGONG- KURSPLAN

(SOLANGE DER NORMALE BETRIEB NICHT MÖGLICH IST)

- Montag 18.30-19.45 Uhr ... **Yoga für ALLE** (Anfänger + Fortgeschrittene)
(Technik in Kombination mit Flows, Atmung, Meditation)
- Dienstag 18.30-19.45 Uhr ... **Qigong** (für Alle)
(regt den Energiefluss an, stärkt das Immunsystem)
- Mittwoch 18:30-19:30 Uhr ... **ZEN Yoga & Mehr** (für Alle)
(durch Bewegung ankommen im Hier & Jetzt)
- Mittwoch 19:45-20:15 Uhr ... **YIN Yoga / Dehnen** (für Alle)
- Donnerstag 18.30-19.45 Uhr ... Yoga, Level 2 (für Fortgeschrittene)
- Freitag 18:30-19:45 Uhr ... Yoga Special (für Alle) ... Thema bitte anfragen
(z.B. Flow, Rücken, Schultern, Hüfte,)

Die Stundenthemen können sich ändern. Wünsche und Anregungen sind herzlich willkommen.

Wir arbeiten über die kostenfreie Plattform: SKYPE... stellt dabei sicher, dass ihr ein stabiles WLAN habt. Wenn möglich, mit unlimitiertem Datenvolumen damit keine Zusatzkosten entstehen.

Die 75 Minuten Einheit gibt es um € 12,- (Sonderpreis, damit möglichst jede(r) mitmachen kann) -> Details zur Abrechnung nach erfolgter Anmeldung über SKYPE.

Wer einen Frühjahrskurs gebucht hat, kann eine beliebige Einheit pro Woche mitmachen.

Bankverbindung:

DI Doris Speigner, Raika Fischlham, IBAN: AT54 3477 0000 0391 5410

➤ **WICHTIG: Ihr müsst euch Bitte für JEDEN Kurs SEPARAT anmelden!!!**

SO KANNST DU MITMACHEN:

1. lade Dir bei SKYPE: <https://Skype.com> die entsprechende kostenlose APP herunter...am Besten am PC, damit das Bild groß genug ist...und melde Dich an
2. schick mir bitte eine Anfrage über Skype ...
mein Skype Name: Doris Speigner ... wenn ich Deinen Skype Namen habe, kann ich Dich später in die jeweilige Yoga / Qigong Online-Gruppe einfügen

3. Du gibst mir in weiterer Folge bis spätestens 16:30 Uhr Bescheid bekannt, ob Du an der HEUTIGEN Stunden teilnehmen möchtest ... ich trage Dich dann in die SkypeGruppe für diesen Termin ein
4. Du erhältst über Skype zwischen 17:30 und 18:00 Uhr - eine Einladung zu dieser Stunde, die Du bitte annimmst.
Der Gruppenanruf kommt dann von mir (knapp vor Beginn der Einheit)
-> Du brauchst also nicht selber anrufen ... nur ein paar Minuten vor Beginn schon vorm PC / iPad sein
5. Bitte richte dir alles vorher her: Matte, Block (dicke Bücher) oder Polster und eventuell eine Decke für die Savasana oder Meditation.
Wenn du Musik möchtest, lass bitte bei dir daheim eine laufen. Übertragungs- technisch funktioniert es leider nicht anders.
6. seid bitte spätestens **5 Minuten VOR BEGINN** der Einheit **ONLINE bei Skype** ... seht es als eure „Anreise“ zur Einheit, so wie ihr ja auch Zeit braucht um zu mir in den Raum zu kommen ☺
7. Bitte dreh während der Stunde Dein **Handy auf lautlos**
8. **schalte** bitte **die Videoübertragung** und **Dein MIKRO bei Skype** während der Stunde **aus** außer es gibt mal eine wichtige Frage oder Anregung
Das Mikro- und Kamerasymbol findest Du auf Deinem Skype Bildschirm mittig oder links unten
9. solltest Du während der laufenden Einheit mal aus der Leitung fallen **BITTE nicht mehr anrufen** ... ich kann Dich nur ganz am Anfang wieder einklinken (solange ich direkt vorm PC sitze) – danach leider nicht mehr.
10. wenn mal das Videosignal schwächer wird, schaut ob ihr während dieser Zeit zumindest den Ton empfangen und weiter mitmachen könnt ... ist dann ein bisschen wie BLIND-Yoga ☺
Es ist auch schon öfter passiert, dass das Signal urplötzlich wieder da war. Hängt wahrscheinlich mit der Netzauslastung zusammen.

Last but not Least:

seid nachsichtig, falls nicht alles wie am Schnürchen klappt ... es ist für uns alle eine ungewohnte und neue Situation

Zur Erinnerung: Ihr müsst euch bitte für JEDEN Kurs SEPARAT anmelden!!!