



Infoblatt für die Teilnehmer*innen „Yoga und christliche Spiritualität“
per Livestream in Gräfendorf oder bei sich vor Ort

Zeit: immer donnerstags von 18-19:30Uhr

1. Was brauche ich alles für den Livestream?

- Dich selbst in gesundem Zustand in einem ungestörten Raum mit Bewegungsfreiheit für 90 Minuten (Handy/Telefon/Mails aus) in bequemer Kleidung ohne sehr vollen Magen
- Ein internetfähiges Gerät, mit welchem du an Zoom-Videokonferenzen teilnehmen kannst (**in Gräfendorf über Leinwand mit Beamer vorhanden**)
- Eine rutschfeste Matte
- Etwas, worauf du am Boden ohne viel Wackeln sitzen kannst
- Decke, Gurt/Gürtel; Korkblock oder Bücher als Blockersatz

Was du beachten solltest

- Du nimmst eigenverantwortlich am Unterricht teil
- Übe so, dass du nirgendwo Schmerzen verspürst
- Ändere die Haltung ggf. so ab, dass sie dir gut tut - ich werde mich bemühen variantenreich zu unterrichten
 - Yogalehrerin: Sarah Dochhan
dankbarundgegenwaertig.de

Anmeldung bei Pfn. Ly-Elisabeth

Dang: ly.dang@kkzf.de oder 0170 939 4195. Falls jemand gerne teilnehmen möchte, finanziell jedoch Unterstützung bedarf, bitte schreiben.

3. Kosten: 10Euro für 90min verbindlicher Kurs zum 10/8er-Kurs (1.10. - 17.12.; Ausfall am 15.10. und 10.12.)

Davon 2x Schnupperstunden möglich am 1.10. und 8.10.

- Bitte überweisen Sie das Geld auf folgendes Konto:

Ev. Kirchengemeinde Illmersdorf
Kontonummer:

DE 23 1005 0000 4955 1903 20

Verwendungszweck:

1287.00.7600.00.1480

Teilnahmebeitrag Yoga