

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



### **Yoga 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**

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

### **ONLINE-YOGA-KURSE aus dem Studio**

Mo, 17:00 – 18:25 Sanft fließendes Yoga  
27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12.2021

Mo, 18:45 – 20:10 Rückenyoga  
27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12.2021

Di, 7:30 – 8:45 Sanft fließendes Yoga am Morgen  
28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12.2021

### **Online Abo via Zoom**

a 135 Euro Kursblock a 10 Einheiten  
a 16 Euro Einzeleinheit  
zwei Kurse: 225 Euro

### **Video-Option via Youtube-Link**

das Video steht dir eine Woche zur Verfügung  
a 150 Euro Kursblock  
a 18 Euro Einzeleinheit  
zwei Kurse 250 Euro

## ANMELDUNG

Deine Anmeldung erfolgt bitte via Mail an mich unter [info@yogena.at](mailto: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 Zoom-Zugangsdaten zu. Diese bekommst du auch, wenn du die Video-Option wählst.
- Im Fall der Video-Option: Die Videos sende ich dir am Folgetag des Kurses zu, sie stehen dir eine Woche zur mehrmaligen Praxis zur Verfügung
- 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!

## VIDEOS

Die Videos stehen dir als Youtube-Links zur Verfügung.

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