



Yoga @ home // Online Yoga mit Petra, be the change Yoga

Ab Anfang bis vorläufig Ende April gibt es folgenden Online Yoga Stunden im Live Stream via Zoom:

- **Dienstag um 18 – 19 Uhr**
- **Donnerstag um 8 -9 Uhr**
- **Sonntag 11 – 12 Uhr (auch Ostersonntag)**

Hier findest du eine ausführliche Beschreibung, wie du an einem Zoom Meeting teilnehmen kannst.

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil->

Du kannst Zoom über Smartphone, Tablet und Laptop nutzen. Dafür musst du bitte vorher die App (Smartphone, Tablet) oder das Programm (Laptop) installieren. Bitte schau dir das alles an und wenn du Fragen hast, dann melde dich gerne.

Hier kannst du an einem Testmeeting teilnehmen: <https://zoom.us/test>

Wenn du teilnehmen möchtest, sende mir eine E-Mail an yoga@bethechange-yoga.com oder eine SMS mit deiner email Adresse. Du bekommst dann von mir einen Zugangscode, der dir die Teilnahme an dem von dir gewählten Kurs ermöglicht. Mit diesem kannst du in die Stunde eintreten. Wie auch bei offline Klassen gilt: sei bitte respektvoll und leise. Du kannst das Mikro selbst an und ausschalten. Während der Stunde schalte bitte dein Mikro aus. So kannst du nebenbei deine Lieblingsmusik hören und auch richtig schön laut atmen 😊 Das Mikro ausschalten kannst über ein kleines Mikrofon Symbol. In der App ist es links unten, auf dem Laptop rechts oben.

Du entscheidest, ob du gesehen werden möchtest. Das kannst du über die kleine Kamera einstellen, die sich neben dem Mikro Symbol befindet. Wenn du sie anstellst, können alle dich sehen. Wenn sie aus ist, niemand (ich auch nicht.)

Am besten „heftest“ du mein Foto an. Dann bin ich die ganze Zeit für dich sichtbar und du siehst die anderen Teilnehmer nicht.

Schau bitte rechtzeitig, ob der Link angekommen ist. Ich werde ca. 15-20 min früher im Raum sein. Solltest du früher eintreten, erhältst du den Hinweis „warten auf den Host“. Sollte der link nicht angekommen sein, melde dich bitte rechtzeitig, dann sende ich diesen erneut zu.

Sollte die Verbindung mal abbrechen, logge dich einfach wieder ein.

Ich biete dir folgende Möglichkeit:

- Du kannst Einzelstunden besuchen und erwerben. Der Teilnahmebetrag dafür ist 10,- Euro.
- Oder du kannst 6 er Karten erwerben. Der Teilnahmebetrag dafür ist 54,- Euro.



Die Zahlung erfolgt entweder per paypal oder per Überweisung (siehe unten). Wenn du kurzfristig teilnehmen möchtest und eine Überweisung machen möchtest, sende mir einen

Screenshot der Überweisung bitte. Bitte beachte, dass dein Teilnahmebetrag spätestens am Vortag bis 20 Uhr bei mir eingegangen sein muss, damit ich dir den Link zusenden kann.

Da es auch für mich das erste Mal online ist, kann es sein, dass es in der nächsten Woche noch mal ein paar Änderungen geben wird. Eventuell wird es noch einen weiteren Termin geben. Bitte schau hier immer wieder gerne auf meiner Webseite oder vernetze dich mit mir auf Facebook.

Für alle Stunden sende ich dir termingebunden einen link dazu. Daher ist es wichtig, dass du dich bis spätestens zwei Stunden vorher bei mir meldest , damit ich dir den link senden kann.

Einzelstunden: (bitte nur die Einzelstunden) - bitte über paypal (yoga@bethechange-yoga.com) zahlen

Betreff:

- deinen Namen,
- das Datum an dem du teilnehmen möchtest

6 er Karte - Bitte per Überweisung bezahlen.

IBAN: DE04 3002 0900 0711 7010 31 // BIC: CMCIDEDD

Betreff: Namen und 6 Paket online Yoga

Bitte melde dich auch hier bis spätestens 2 Stunden vor der Yogastunde (bitte Termin nennen) bei mir, damit ich dir den Link zusenden kann und weiß, an welchen Stunden du teilnehmen möchtest. Das kannst du auch per sms oder Whatsapp machen.

Sollte kein Link bei dir angekommen sein, bitte kurze SMS an 0170/470 62 64 senden.

Ich werde ohne externes Mikro arbeiten, nur mit Mikro meines ipads. Damit Du mich gut hören kannst, verbinde bitte dein Gerät mit einem Lautsprecher.

Eine Playlist findest du auf Spotify:

Titel Yoga Flow (mein Spotify Name: blissyogalove)

<https://open.spotify.com/playlist/4LYSWKP7OnvRRrcAiQdck8?si=ZD-pnZ7Tj2yagTkr0GXrQ>

Es werden weitere folgen. Schau daher immer gern mal rein.

Eine ungewöhnliche Zeit liegt vor uns. Lass sie uns im positiven unvergesslich machen. 😊

Ein DANKE aus meinem Herzen an DICH.

Petra Algier / be the change Yoga
Gesundheitsberatung & Körperarbeit

Fon: 49 170 4706264 / yoga@bethechange-yoga.com / bethechange-yoga.com



Petra Algier / be the change Yoga
Gesundheitsberatung & Körperarbeit
Fon: 49 170 4706264 / yoga@bethechange-yoga.com /bethechange-yoga.com