

Liebe Yoganita,

das Herbstprogramm 2020 startet bald im September.
Was gibt es Neues und was bleibt wie gewohnt?

Yoga-Gruppenstunden dürfen weiterhin mit bis zu max. 5 TeilnehmerInnen in meinem Yogaraum stattfinden.

Yoga-Einzelstunden oder Körperpsychotherapie können gerne wie gewohnt über Termin gebucht werden und finden im Studio oder einem Ort deiner Wahl statt.

Zoom live ist auch weiterhin eine gute Möglichkeit in der Gruppe teilzunehmen und wird bereits erfolgreich praktiziert. Vorwiegend wird es von erfahrenen Teilnehmerinnen gerne angenommen.

Gerne möchte ich mein Yoga-Kursangebot weiterhin im gewohnten Umfang anbieten, deshalb bleiben die festen Kurszeiten wie gewohnt und du kannst zwischen Yoga live (Yoga im Yogastudio) und zoom live (online) auswählen.
Für Yoga-Interessierte, welche noch keine Yogaerfahrung haben, biete ich den Unterricht nur im Studio an.

Bitte informiere Dich darüber auf meiner Seite unter [Kursangebot](#).

Für eine zoom live Teilnahme braucht es einen Laptop oder ein Tablet und natürlich einen WLAN-Anschluss. Für das zoomen bekommst Du eine ausführliche Anleitung.

Ich hoffe, ihr geht daheim auch ab und an auf die Matte. Vielleicht sogar mit dem Kind oder dem Partner oder am besten gleich alle zusammen. Yoga kennt kein Alter und keine Einschränkung. Yoga passt sich uns an und ist ein geniales Werkzeug sich Gutes zu tun.

Falls ihr beim Yoga praktizieren eine Hilfestellung braucht, könnt ihr mich gerne kontaktieren. Auch für eine seelische Unterstützung meldet euch gerne.
Ein gutes Gespräch erweitert den Blick und schafft Erleichterung.

Zur Motivation hier ein kurzes Video mit dem Sonnengruß auf dem Boden:

<https://vimeo.com/yogaundtanz>

Ich halte Euch weiterhin auf dem Laufenden.

Ich wünsche uns Gesundheit und Zufriedenheit.

Herzliche Grüße,
Claudia Mahashakti

Stand: 06.08.2020