

**Liebe Yoga-Freunde,**

aufgrund der aktuellen Situation darf ab dem 02.11.20 der Yoga nicht mehr bei mir im YOGA und TANZ minds stattfinden.

Nachdem das **zoom live** schon praktiziert und gut angenommen wird, bitte ich um Teilnahme per zoom. Die Handhabe ist relativ einfach und es können bis 10 Teilnehmer je Gruppe gemeinsam Yoga üben, dabei kann auf Wunsch die gesamte Gruppe oder nur ich gesehen werden, wie es gewünscht ist.

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.

**Yoga-Einzelstunden oder Körperpsychotherapie** können gerne wie gewohnt über Termin gebucht und im November ebenso nur über zoom live erfolgen.

Für Interessierte die **keine online Voraussetzungen** haben oder einfach Yoga über diese Plattform nicht praktizieren mögen, gibt es hoffentlich ab Dezember wieder die Möglichkeit dafür.

**Bitte informiere Dich über meine aktuellen Kurse auf meiner Seite unter [Kursangebot](#).**

Wir haben bewegte Zeiten, bleiben wir geduldig und entspannt, Yoga unterstützt uns dabei. Vor allem jetzt nutzen wir bekommene Zeit um uns Gutes zu tun. Spaziergänge an der frischen Luft, Yoga und Meditation und vor allem Nächstenhilfe stärken unser Immunsystem und fördern unsere Gesundheit. Bleiben wir achtsam und helfen uns gegenseitig.

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 euch von Herzen Gesundheit und Zufriedenheit.

**Liebe Grüße,**

Claudia mahashakti

Stand: 29.10.2020