

Liebe Yoga-Freunde,

für das neue Jahr 2021 wünsche ich Euch Zufriedenheit und Zuversicht und Frieden in Euren Herzen.

Ganz lieben Dank an die vielen treuen Kursteilnehmerinnen für die gemeinsamen schönen und inspirierenden Yogastunden. Auch im Lockdown habt ihr mir durch die Teilnahme mit zoom live die Möglichkeit zum Weitermachen gegeben.

Gerade jetzt ist es wichtig, unseren Körper und Geist fit und im Ausgleich zu halten. Sind wir im Gleichgewicht, lassen sich auch die schwierigen Situationen meistern. Mit einer Teilnahme unterstützt ihr natürlich auch mich mit meiner Yogaarbeit. Darüber hinaus erkennen auch die Krankenkassen diese Leistung an und übernehmen einen großen Teil vom Ausgleich.

Die **neuen Kurse 2021** beginnen im Januar und Februar und 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. Für eine zoom live Teilnahme braucht es einen Laptop oder ein Tablet und natürlich eine WLAN-Verbindung. Für das zoomen bekommst Du eine ausführliche Anleitung.

Neu sind die **Meditations-Treffen im Januar**. Mittwochs von 19:35 - 20:15 Uhr, ab dem 06.01.21. Eine gute Möglichkeit Meditation kennenzulernen und zu praktizieren. Für derzeitige Kursteilnehmer kostenlos, sonst einzeln € 6, Abo 4x € 20.

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

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

Zur Motivation hier ein kurzes Video mit dem Sonnengruß auf dem Boden:
<https://vimeo.com/yogaundtanz>

Ich wünsche Euch viel Licht und Liebe.

Liebe Grüße,
Claudia mahashakti

Stand: 06.01.2021