



**Schneidersitz**yoga Stephanie Brauch

0171 6503829 • [info@schneidersitz.de](mailto:info@schneidersitz.de) • [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Wöchentliche Kurse:	Zeit	Ort	Preis
<b>Sanftes Yoga</b>	Montags 10.00 - 11.15 Uhr	Zoom online	Mit 10er Karte oder einzeln per Paypal
<b>Kundalini Yoga</b>	Mittwochs 19.30 - 20.45 Uhr	Zoom online	
<b>Schwangerenyoga</b>	Mittwochs 17.45 - 19.00 Uhr	Zoom online	
Yogareise ☺			
<b>Yoga und Intuition</b>	Freitag, 06.11.20 bis Sonntag, 08.11.20	Seminarhaus an der Ostsee Darry/Panker	

Nachdem du dich für einen Termin bei mir angemeldet hast, sende ich dir einen Zoom Link per Email zu. Über den Link kommst du per PC, Tablet oder auch Smartphone in das Meeting, gib das Kennwort ein. Bereite zuvor deinen Platz mit Matte und Hilfsmitteln (Kissen, Stuhl, Decke) vor. Wie immer gilt: vor der Stunde nichts essen und immer achtsam und im Rahmen deiner Möglichkeiten üben.