



Schneidersitzyoga Stephanie Brauch

0171 6503829 • info@schneidersitz.de • www.schneidersitz.de

Wöchentliche Kurse ab 2.11.20 - voraussichtlich 27.11.2020:	Zeit	Ort	Preis
Yoga für jeden	Dienstags 19.15 - 20.45 Uhr Freitags 09.00 - 10.30 Uhr	Zoom online	Mit 10er Karte oder einzeln per Paypal
Schwangerenyoga	Dienstags 17.30 - 19.00 Uhr	Zoom online	
Yoga 60 +	Freitags 11.00 - 12.15 Uhr	Zoom online	

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.