

# Stundenplan

gültig ab Juni



Präsenz Stunden Anmeldung erforderlich			Online Stunden Anmeldung erforderlich		
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa/So
<b>Vormittag/Nachmittag</b>					
Hatha Yoga 9.15-10.45 Kathrin	Faszien und Yoga 8.30-10.00 Anja Windt	Hatha Yoga 9.15-10.45 Annette (Juli/August am Königssee)	Hatha Yoga 9.15-10.45 Anja Bellet	Pilates 8.30-10.00 Anja Windt	
	Yoga Rückbildung Post-Natal (+/- Baby) 10.30-11.30 Andrea			Yin & Yang 10.30-12.00 Anja Windt	Yoga: mit Freude und Leichtigkeit in Deinen Sonntag 10.30-12.00 Isabell
Yoga mit dem Stuhl 14.00-15.00 Conny	Yoga für Schwangere Pre-Natal 18.30-19:30 Lena	Yoga mit dem Stuhl 17.00-18.00 Sonja	sanftes Yoga 60+ 15.45-17.15 Ursula	Kinderyoga (Grundschule) 15.00-16.00 Maxi	
<b>Abend</b>					
		Yoga nach der Arbeit 17.00-18.30 Isabell	Hatha Yoga Anfänger+Wiedereinsteiger 18.00-19.30 Ursula	Kinderyoga (Teenies) 16.30-17.30 Maxi	WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage
Yoga und Faszien 18.00-19.30 Anja Windt	Vinyasa Flow 18.45-20.15 Christiane	Hatha Yoga 18.30-20.00 Sonja	Vinyasa Flow 18.30-19.45 Niklas		
Hatha Yoga Flow 20.00-21.30 Andrea	Yin Yoga 20.15-21.30 Melanie		Yin Yoga 20.15-21.30 Niklas		
Namasté Yogaschule Seligenstadt e.V.      Fontanestr. 12			63500 Seligenstadt		T: 0176 9963 0643 E: info@namaste-yogaschule-seligenstadt.de
<b>INFO:</b> Eine <b>Anmeldung</b> zu den einzelnen Stunden ist zwingend erforderlich (auch für Abonnenten per WhatsApp Gruppe) wegen der Personengrenze (siehe unten). Bitte ruf uns an oder sprich mit der LehrerIn. Momentan bieten wir <b>nur offene Stunden</b> an, die als Abonnent, mit 10er Karte sowie als einzelne Stunden gebucht werden können. Die <b>Online Stunden</b> finden mit „Zoom“ statt ohne Beschränkung der Teilnehmerzahl. Hybrid-Stunden werden per Zoom an die Online Teilnehmer aus dem Studio übertragen. Die Privatsphäre aller Teilnehmer ist dabei geschützt da nur die LehrerIn					

**Unsere Yogaschule wird 15 Minuten vor Beginn der Yogastunde geöffnet. Komm bitte ca. 10 Minuten vor der Kurseinheit. Einlass nach Beginn der Stunden ist nicht mehr möglich – wir schließen die Eingangstür zum Beginn der Yogastunde ab.**

### Spezielle Regeln für die COVID-19 Periode:

- Maximum Zahl der Teilnehmer: 8 (6 + 2 Geimpfte oder Genesene). Typischerweise wird die Lehrer-in eine WhatsApp Gruppe einrichten um die Stunden auf 8 Teilnehmer zu limitieren.
- Matten (sowie evtl. eine Decke) bringt jede-r Teilnehmer-in selbst mit.
- Keine Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen, Decken und Bolster stehen zur Verfügung.
- Bitte schon Umgezogen ins Studio kommen da die Umkleiden geschlossen bleiben.
- Beim Betreten des Gebäudes ist Mund-/Nasenschutz zu tragen, nicht jedoch auf der Matte und soll beim Verlassen der Matte wieder angelegt werden.
- Vor jeder Stunde bitte die Hände gründlich waschen. Desinfektionsspender ist verfügbar.
- Treffen vor oder nach der Stunde bitte im Freien, nicht im Aufenthaltsraum.
- Husten und Nießetikette sowie Abstandsregeln müssen beachtet werden.