

Stundenplan

gültig Oktober bis Weihnachten



Präsenz Stunden Anmeldung erforderlich			Online Stunden Anmeldung erforderlich		
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa/So
Vormittag/Nachmittag					
Hatha Yoga 9.15-10.45 Kathrin	Faszien und Yoga 8.30-10.00 Anja Windt	Yoga am Morgen 7.30-8.45 Andrea	Hatha-Yoga 9.15-10.45 Anja Bellet	Pilates 8.30-10.00 Anja Windt	
Yoga mit dem Stuhl 14.00-15.00 Conny	Yoga Rückbildung Post-Natal (+/- Baby) 10.30-11.45 Lena	Hatha Yoga 9.15-10.45 Vishnuprema		Yin & Yang 10.30-12.00 Anja Windt	
sanftes Yoga 60+ 15.45-17.15 Conny	Yoga für Schwangere Pre-Natal 17.00-18.30 Lena	Yoga mit dem Stuhl 17.00-18.00 Sonja	sanftes Yoga 60+ 15.45-17.15 Ursula		WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage
A b e n d					
	Vinyasa Flow 18.45-20.15 Lena	Yoga nach der Arbeit 17.00-18.30 Isabell	Hatha Yoga Anfänger+Wiedereinsteiger 18.00-19.30 Ursula	Hatha Yoga 18.00-19.30 Vishnuprema	
Yoga und Faszien 18.00-19.30 Anja Windt	Yin Yoga 20.15-21.30 Melanie (ab 27.10.)	Hatha Yoga 18.30-20.00 Sonja	Yin Yoga 20.15-21.30 Niklas	WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage	Yoga am Sonntag 18.15-19.45 Melanie (ab 1.11.)
Hatha Yoga Flow 20.00-21.30 Andrea	Hatha Flow 20.30-22.00 Christiane		Hatha Yoga Anfänger+Wiedereinsteiger 20.00-21.30 Ursula		
Namasté Yogaschule Seligenstadt e.V. Fontanestr. 12 63500 Seligenstadt T: 0176 9963 0643 E: info@namaste-yogaschule-seligenstadt.de					
INFO: Eine Anmeldung zu den einzelnen Stunden ist zwingend erforderlich (auch für Abonnenten) wegen 8 Personengrenze (per WhatsApp oder Email). Bitte ruf uns an oder sprich mit der LehrerIn. Momentan bieten wir nur offene Stunden an, die als Abonnent, mit 10er Karte sowie als einzelne Stunden gebucht werden können. Die Online Stunden finden mit „Zoom“ statt ohne Beschränkung der Teilnehmerzahl.					

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. 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.