

Stundenplan

gültig ab September



Präsenz Kurse Anmeldung erforderlich		Offene Präsenz Stunden Anmeldung erforderlich		Offene Online Stunden Anmeldung erforderlich	
Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
Vormittag/Nachmittag					
Hatha Yoga auch für Anfänger 9.15-10.45 Kathrin	Faszien und Yoga 8.30-10.00 Anja Windt		Hatha Yoga 9.15-10.45 Anja Bellet	Pilates 8.30-10.00 Anja Windt	
				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	
Abend					
		Yoga nach der Arbeit 17.00-18.30 Isabell	Hatha Yoga Anfänger+Wiedereinsteiger 18.00-19.30 Ursula K	Kinderyoga (Teenies) 16.30-17.30 Maxi	WORKSHOPS siehe Aushang oder Homepage
Yoga und Faszien 18.00-19.30 Anja Windt	Hatha Yoga auch für Anfänger 18.30-20.00 Katharina	Hatha Yoga auch für Anfänger 18.30-20.00 Sonja K	Vinyasa Flow 18.30-19.45 Niklas		
Hatha Yoga Flow 20.00-21.30 Andrea	Yin Yoga 20.15-21.30 Melanie		Yin Flow 20.15-21.30 Niklas		

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 per WhatsApp Gruppe) wegen der Personengrenze (siehe unten). Bitte ruf uns an oder sprich mit der LehrerIn. Die **Online Stunden** 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 sichtbar. **K:** von der Krankenkasse bezuschusste Kurse.

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.