

Stundenplan

gültig ab Juni



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	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 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	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					
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. 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. 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.