

# Stundenplan

gültig August bis Ende Herbstferien



Präsenz Stunden Anmeldung erforderlich			Online Stunden Anmeldung erforderlich		
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
<b>Vormittag/Nachmittag</b>					
<b>Hatha Yoga</b> 9.15-10.45 Kathrin	<b>Faszien und Yoga</b> 8.30-10.00 Anja Windt	<b>Yoga am Morgen</b> 7.30-8.45 Andrea	<b>Hatha-Yoga</b> 9.15-10.45 Anja Bellet	<b>Pilates</b> 8.30-10.00 Anja Windt	
<b>Yoga mit dem Stuhl</b> 14.00-15.00 Conny	<b>Yoga Rückbildung</b> Post-Natal (+/- Baby) 10.45-12.15 Lena	<b>Hatha Yoga</b> 9.15-10.45 Vishnuprema	<b>Hatha Yoga</b> 11.00-12.15 Andrea	<b>Yin &amp; Yang</b> 10.30-12.00 Anja Windt	
<b>sanftes Yoga 60+</b> 15.45-17.15 Conny		<b>Yoga mit dem Stuhl</b> 14.00-15.00 Sonja	<b>sanftes Yoga 60+</b> 15.45-17.15 Ursula		
<b>A b e n d</b>					
	<b>Yoga für Schwangere</b> Pre-Natal 17.00-18:30 Lena	<b>Yoga nach der Arbeit</b> 17.00-18.30 Isabell	<b>Hatha Yoga</b> Anfänger+Wiedereinsteiger 18.00-19.30 Ursula	<b>Hatha Yoga</b> 18.00-19.30 Vishnuprema	<b>WORKSHOPS</b> siehe Aushang oder Homepage
<b>Yoga und Faszien</b> 18.00-19.30 Anja Windt	<b>Vinyasa Flow</b> 19.00-20.15 Lena	<b>Hatha Yoga</b> 18.45-20.15 Sonja	<b>Yin Yoga</b> 20.15-21.30 Niklas	<b>WORKSHOPS</b> siehe Aushang oder Homepage	
<b>Hatha Yoga Flow</b> 20.00-21.30 Andrea	<b>Vinyasa Flow</b> 20.30-21.45 Lena	<b>Hatha Yoga</b> 20.30-21.45 Sonja	<b>Hatha Yoga</b> 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					
<b>INFO:</b> Eine <b>Anmeldung</b> 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 <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.					

**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.