

## **Liebe Yoga Kursteilnehmer\*Innen,**

ich hoffe, ihr seid alle gesund und meistert die aktuelle Situation so gut wie möglich!  
Wie ihr wisst, habe ich die Yoga-Praxis vor 4 Wochen geschlossen, eine Entscheidung, die mir nicht leicht gefallen ist, weil die Praxis und die Stunden mit euch auch ein Teil meines Lebens sind.

Nachdem mich einige von euch gefragt haben, wie ich mir den Unterricht zukünftig weiterhin vorstellen würde, möchte ich euch erst einmal mitteilen, dass ich ehrlich gesagt - genauso ratlos bin wie ihr. Wüsste ich konkret JETZT eine Antwort darauf, dann wäre ich schlauer als Bundeskanzlerin Merkel!

Natürlich wäre es mir lieber, schon sehr bald wieder mit dem Unterricht zu beginnen, aber so viel Gewissheit besteht ja leider noch nicht. Aber natürlich habe ich mir Gedanken zu dem Wiedereinstieg gemacht, die ich euch gerne hier präsentiere.

Wie ihr euch vielleicht denken könnt, geht es mir gerade (auch wirtschaftlich) nicht besonders gut. Wenn ich den Unterricht wieder aufnehme, muss ich die Gruppengröße zur Sicherheit erst einmal auf 4 Teilnehmer begrenzen.

Sobald es ein GO vom Bundestag gibt, werden wir mit Kleingruppen bis zu ca. 4 Personen beginnen. Heute habe ich im Yogaraum die Abstände zwischen 6 ausgelegten Yogamatten ausgemessen. Ein Mindestabstand ist auch noch mit sechs Plätzen einhaltbar.

### **Vision und Klartext:**

1. Sobald wir mit vier Teilnehmer\*Innen beginnen, halbiert sich folglich die Gruppengröße, was einen wöchentlichen Wechsel innerhalb einer Gruppe notwendig macht. Dafür wäre es gut, wenn ihr euch paarweise zusammenfindet, damit ihr miteinander den Wechsel abstimmt. Ich werde dann für alle Zweiertteams die Telefonnummern oder Mailadressen durchgeben und hoffe, dass ihr mit dieser Regelung, d.h. auch mit der Freigabe eurer Kontaktdaten, zu diesem Zweck einverstanden seid.
2. Zusätzlich wird mich Heike mit einem Unterrichtstermin freitags um 19 Uhr entlasten.
3. Wenn es dann soweit ist, werde ich einige von euch gezielt für Heikes Gruppe ansprechen.

### **Was ist das Gute an der Situation**

Das Gute an der Gruppenstruktur wird sein, dass es für euch einen noch individuelleren Yogaunterricht geben wird, vergleichbar mit Einzelunterricht. Daher bringt bitte für die Unterrichtseinheiten etwas zum Schreiben mit.

Die Kursgebühr bleibt zunächst bei 57 Euro bestehen.

### **Was ist noch wichtig, sobald der Unterricht wieder beginnt?**

### **Die hygienischen Maßnahmen müssen wir alle berücksichtigen!!**

#### **Für die Yogastunde benötigt ihr:**

- einen Mundschutz
- eine eigene Matte / Yogamatte Standardware(ist waschbar)
- einen Schaumstoffblock / ist abwischbar
- einen Gurt / 4 cm breit (nicht zu kurz)
- ggf. eine Yogadecke
- ein großes Handtuch
- ein Händehandtuch
- eigenes Händedesinfektionsmittel

**Die Yogahilfsmittel könnt ihr bestellen beim:**

Yogahilfsmittelversand  
JivanaProps  
Ralf S. Schütt  
Bleicherwiesen 6  
31224 Peine  
Tel: 0517-141122

**Zum Thema Onlinevideo**

ich bin gegen ein Onlinevideo, um Elektrosmog und die Umschaltung auf 5G mitzuverhindern.

Ich glaube, ihr habt jetzt alle aktuellen Infos und ich freue mich auf unser hoffentlich baldiges Wiedersehen.

Herzlichst, Namaste Eure

Annett