

YOGASANA - YOGA WEST

Ganzheitlicher Yoga Cornelia Hold



Hallo liebe Übende und Interessierte,

ich hoffe es geht Euch / Ihnen allen gut und Ihr habt und hattet eine schöne Sommerzeit mit viel Sonne und Lebensfreude, trotz der neuen Bedingungen, die uns allen Disziplin, Geduld und Toleranz abverlangen.

Ihr findet den neuen Yoga-Flyer für September 2020, sowie einen Anmeldebogen, der auch die entsprechenden Daten zur Überweisung enthält und mit dem Ihr Euch vorab verbindlich anmelden könnt, unter den Seiten „Kurse“ und „Anmeldung“ jeweils als PDF-Datei.

Die Gebühr ist im Voraus und gleichzeitig bei Anmeldung zu zahlen, bzw. nur per Überweisung möglich.

Der neue Kurs (Yoga bei Brustkrebs) mit 4 Unterrichtseinheiten ab Oktober hat eine Unterrichtsdauer von jeweils 75 Minuten.

Alle abendlichen Yoga-Kurse (Dienstag und Donnerstag) finden derzeit in der SVH-Halle, Daspelstr. 10, 34128 Kassel statt. Zum Praktizieren sind aktuell eigene Hilfsmittel mitzubringen.

Wegen der derzeitigen Hygiene-Regeln besteht die Vorgabe, nur eigene Hilfsmittel zu nutzen. Daher bringen Sie bitte 1 rutschfeste Yogamatte, 1 feste Decke, 2 Blöcke und 1 Baumwoll-Gurt zum Üben mit.

Gern bin ich durch Informationen behilflich, wenn Sie sich eigene Hilfsmittel bestellen, bzw. kaufen möchten.

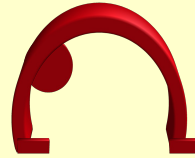
Ich wünsche Euch / Ihnen allen noch einen restlichen sonnigen Sommer und einen guten Start in eine friedliche und gesunde Herbstzeit.

Ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen und das gemeinsame Üben.

Herzliche Grüße
Cornelia Hold

YOGASANA - YOGA WEST

Ganzheitlicher Yoga Cornelia Hold



Liebe Übende und Interessierte,

ich bitte Euch / Sie in dieser Zeit, die allgemeinen und besonderen Abstands- und Hygiene-Regeln des RKI zu beachten.

Abstands- und Hygiene-Konzept:

- **Kleiden Sie sich bereits vor Betreten des Raumes um und behalten Sie z. B. Socken und Pullover an Ihrem Platz.**
- **Bitte waschen Sie direkt vor und nach dem Unterricht Ihre Hände mit Wasser und Seife (min. 20 Sek.).**
- **Tragen Sie beim Betreten und beim Verlassen der Räume einen Mund- Nasen- Schutz.**
- **Vermeiden Sie Berührungen, z. B. bei der Begrüßung und Verabschiedung.**
- **Niesen oder Husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und halten Sie die Hände vom Gesicht fern.**
- **Halten Sie immer ausreichend Abstand zu anderen Menschen von mindestens 1,50 Meter.**
- **Benutzen Sie eine eigene Yoga-Matte und bringen Sie 1 feste Decke, 2 Blöcke und 1 Gurt zum Üben mit.**
- **Üben Sie nur mit gewaschenen und sauberen Füßen.**
- **Auf taktile Korrekturen und Partner-Übungen wird aktuell verzichtet.**

Ich danke Euch / Ihnen für Euer / Ihr Verständnis und wünsche allen Teilnehmenden viel Freude beim Üben.

Herzliche Grüße
Cornelia Hold