



Liebe Yogis\*nis,

Oktober 2020

ja dies ist die Kernfrage in unserer momentanen Zeit und diese beschäftigt mich seit Freitagabend. Sagst du LINKS ist es für den einen nicht gut, sagst du RECHTS, fühlt sich der andere am falschen Weg. Nun ist es so, dass man es nie wirklich weiss.

Nach Einholen weiterer Vorgaben bei der Corona-Hotline vom Bund, dürfen Yoga und Pilatesstudios geöffnet bleiben, diese zählen nicht zu Fitness oder Sportzentren in denen ein reger Betrieb zwischen den Gängen, Geräten, etc. herrscht.

Ich habe lange überlegt und abgewogen, was YOGA in Zeiten wie diesen bedeutet.

**WAS BRAUCHEN WIR:**

Stabilität, Stärkung des inneren Selbst und nicht zuletzt eine Stärkung unserer Abwehrkräfte und unseres Immunsystems. So fiel mein Entscheid, ich lasse das Studio bis auf weiteres geöffnet.

**NEU** meldet euch bitte für jede Klasse an, es gibt eine neue Mindestteilnehmerzahl, ich gebe die Plätze vor.

**NEU** werde ich jede Klasse auch online anbieten, sie aufzeichnen und auf Anfrage den Link verschicken.

Bei eurem Besuch im Studio gilt nach wie vor, die Hygienemassnahmen und das Schutzkonzept dringend einzuhalten. D.h. es wird auf der Matte praktiziert, Maske bis zur Matte, Frischluft, kommen und gehen flott und zügig in der Garderobe. Kommt gerne umgekleidet wenn es geht.

Ich selbst werde die Maske wann immer möglich tragen.

Der Stundenplan wird leicht angepasst, da der Parallel-Unterricht viel Energie und Aufwand bedeutet. Bitte findet die passende Stunde für euch, danke!

Bei Fragen oder Unsicherheit wendet euch gerne an mich!

Schönen Sonntag,  
herzlichst und Namasté  
Steffi

Montag	08.45 - 09.50	Yoga Rückenfocus	Steffi
Montag	18.15 - 19.30	Yoga Anusara alle levels	Steffi
Dienstag	17.30 - 18.40	Yoga Anusara alle levels	Steffi
Mittwoch	08.30 - 09.45	Yoga Anusara alle levels	Steffi
Mittwoch	18.45 - 20.00	Yoga Anusara II-III	Steffi

