



YOGA & MEHR
FÜR KÖRPER UND SEELE

SELBSTVERSTÄNDLICH LIEGT UNS EURE GESUNDHEIT UND DIE UNSERER LEHRER SEHR AM HERZEN.

1. VERANTWORTUNG

Bitte bleibt zuhause, wenn Ihr Euch (auch minimal) nicht gut fühlt. Auch unsere Lehrer/innen sind angewiesen nur zu unterrichten, wenn sie sich ganz gesund fühlen. Gern könnt Ihr online mit uns üben – fast alle Klassen werden online Live via Zoom übertragen. Bitte kommt nur gesund und ohne Erkältungserscheinungen und wenn Ihr in den letzten 14 Tagen vor Besuch im Studio KEINEN Kontakt zu einer mit SARS CoV-2 infizierten Person hattet.

2. MATTENPLATZ IM STUDIO RESERVIEREN

Unsere Plätze sind auf 15 Teilnehmer*innen beschränkt. Ihr müsst Euch bitte auf jeden Fall über Eversports vorher anmelden: Registriere Dich vorab bei Eversports und melde Dich im Eversports Kursplan auf „Sign Up“ für einen der Plätze an. Bis 12 Stunden vor Stundenbeginn kannst Du Deine Anmeldung in Eversports rückgängig machen. Ansonsten wird die Stunde abgebucht! DANKE für Euer Verständnis.

3. LIVE ONLINE-ZOOM

Parallel zu fast allen Klassen im Studio wird es einen Livestream via ZOOM geben, sodass Ihr frei entscheiden könnt, ob Ihr von zu Hause oder mit uns im YOGA & MEHR praktizieren wollt. Für den Livestream meldet Ihr Euch ebenfalls über Eversports an. Die Kamera für den Livestream ist ausschließlich auf die Lehrer gerichtet :-). Die ZOOM-Klassen sind mit „ONLINE“ im Stundenplan gekennzeichnet.

4. HÄNDE DESINFIZIEREN

In Eingangsbereich haben wir für Euch flüssige Seife und Papierhandtücher bereitgestellt. Ebenso findet Ihr im Eingangsbereich und im Yogaraum kontaktlose Desinfektionsspender.

5. GESICHTSMASKEN

Sobald Ihr auf Eurer Matte im Yogaraum seid, dürft Ihr die Maske abnehmen. Es wird auch ohne Maske geübt und unterrichtet, da wir die vorgeschriebenen 1,5 Meter Abstand einhalten. Während Ihr Euch im Studio bewegt, bitte Mund und Nase bedecken.

6. UMKLEIDEN

Die Umkleide bleibt soweit geschlossen. Kommt bitte bereits in Eurer Yogakleidung zu uns. Schuhe bitte vor unserem Studio in die Schuhregale abstellen.

7. YOGAMATTE

Bitte bringt Eure eigene Matte und Equipment mit. Um unsere Bolster verwenden zu können, bitte ein großes, sauberes Tuch mitbringen. Wir dürfen leider keine Leihmatten und keine weiteren Hilfsmittel wie Decken, Blöcke und Gurte ausgeben. Bei uns im Studio können Yogamatten, Blöcke und Gurte gekauft werden. Eure eigenen Matten dürfen nicht mehr im Studio gelagert werden.

8. KENNZEICHNUNG DER MATTENPLÄTZE

Auf dem Boden im Yogaraum sind Markierungen angebracht, so dass Ihr auf Eurer Matte den nötigen Abstand halten könnt.

9. YOGA-PRAXIS

Wir gestalten den Unterricht moderat, ohne Gesang und schweißtreibende Praxis, um eine verstärkte Aerosolbildung zu vermeiden. Wir achten auf ausreichende Belüftung. Zwischen zwei Klassen wird 30 Minuten gelüftet.

10. ÖFFNUNGSZEITEN

Das Studio steht Euch ab 15 Minuten vor Stundenbeginn zur Verfügung. Damit wir den Stundenwechsel organisieren können, bitte erst 15 Minuten vor der Stunde kommen. Nach der Stunde bitte zügig das Studio verlassen.

11. GETRÄNKE

Wir dürfen leider keinerlei Getränke anbieten.

12. BEGRÜSSUNG

Wir bitten Euch vorübergehend auf Hände schütteln und/oder Umarmungen zu verzichten – auch wenn es uns allen sehr fehlt.

13. GENIESST EURE PRAXIS MIT UNS IM YOGA & MEHR-STUDIO

Wir – Lehrer*innen – werden verbal ausrichten und auch den Mindestabstand einhalten.

**WIR DANKEN EUCH VON HERZEN FÜR EURE MITHILFE UND SIND SO
GLÜCKLICH EUCH AUCH WIEDER IM STUDIO SEHEN ZU DÜRFEN.**



YOGA&MEHR
FÜR KÖRPER UND SEELE

WIE FUNKTIONIERT DIE TEILNAHME AN DEN STUDIO- & ONLINE-KLASSEN?

Über Eversports (App/Website) anmelden. Die Einheiten sind als STUDIO oder ONLINE ersichtlich. Du buchst die Klasse spätestens 2 Stunden vor Beginn der Klasse.

Bist Du noch kein Kunde bei Eversports, so registriere Dich bitte vollständig mit Namen, Mobilnummer, E-Mail-Adresse und Adresse Deines aktuellen Wohnort.

Bitte kontrolliere, dass bei Deinem bereits vorhandenen Eversports-Konto Deine aktuelle und gültige E-Mail-Adresse hinterlegt ist, über die Du den Zugangslink von uns für ONLINE-Klassen via ZOOM geschickt bekommst! Und auch, dass Du die neueste App-Version von Eversports auf dem Handy hast, denn nur mit dieser sind die Online-Klassen via Handy auch verfügbar!



TEILNAHME AN DEN ONLINE-KLASSEN

Nachdem Du eine Klasse gebucht hast, siehst du unter „Meine Buchungen“ einen Hinweis für das Online-Streaming:

- In der App findest du einen Button, der Dich darüber informiert, an welchem Tag und zur welcher Uhrzeit der Link zum Online-Stream für Dich dort verfügbar sein wird.
- Falls der Button grau ist, bedeutet das, dass der Online-Stream noch nicht verfügbar ist.
- Ab 15 Minuten vor Beginn der Klasse wird der Button grün und der Link/die Online Klasse damit freigeschaltet.
- Mit einem Klick auf den Button wirst Du dann auf die Zoom-Yogaklasse weitergeleitet und Du bist live bei uns im YOGA & MEHR-Studio.

Um vor Beginn der Klasse nicht hetzen zu müssen, empfehlen wir Dir, Dich vorab für die Online-Klasse vorzubereiten: Stelle früh genug sicher, wie genau Du Zoom downloaden kannst und wie Du Dich dort anmeldest um

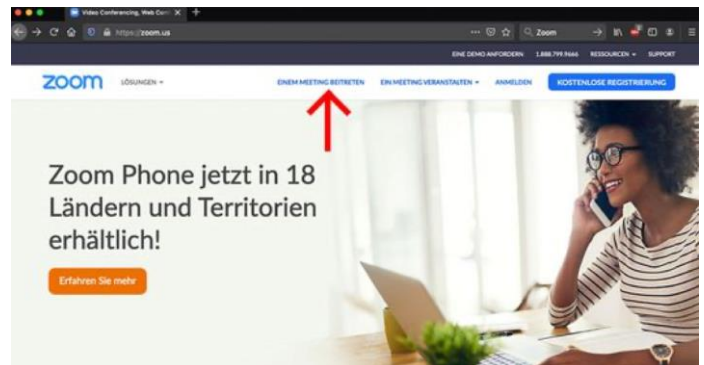
Deine erste Klasse nicht zu verpassen.

Schau, ob Du alle Hilfsmittel hast, die Du evtl. brauchst – Decke, Gurt (hier kann auch ein Gürtel gut funktionieren), Blöcke (oder Bücher), Meditationskissen und evtl. Augenkissen.

KURZANLEITUNG ZOOM – EINZELNE SCHRITTE

A) Zugang über Smartphone oder Tablet

1. App (ZOOM Cloud Meetings) aus dem App Store oder bei google play auf Dein Smartphone oder Tablet downloaden. Du musst Dich hierfür nicht registrieren oder anmelden,
2. wähle „Einem Meeting“ beitreten,
3. gebe in das sich öffnende Feld die Meeting-ID ein, die Du von uns erhalten hast,
4. damit Du uns hören kannst – Anruf über Internet-Audio – auswählen und bestätigen.



B) Zugang über den Computer

1. Gehe über Deinen Browser auf die Zoom Seite – <https://zoom.us/> (am besten google chrome).
2. Wähle dort „Einem Meeting beitreten“,
3. gebe in das sich öffnende Feld die „Meeting-ID“ ein, die Du von uns erhalten hast.
4. Nun öffnet sich das Dialogfeld „Anwendung starten“. Hier musst Du den Button „Link öffnen“ anklicken
5. Jetzt nur noch „Mit Computeraudio teilnehmen“ anklicken.