



Online Yoga



Unter fachkundiger Anleitung Yoga praktizieren. Du brauchst das Haus nicht zu verlassen, kein Stau, keine Öv's, somit bleibt dir mehr Zeit um dich vorzubereiten.

Denn auch online kann ein guter Yogaunterricht stattfinden. Ich sehe dich am Monitor und kann dir verbale Hilfestellung leisten.

Selbst habe ich erfahren wie man die Energie der Lehrerin und der Gruppe spüren kann. Es gibt auch eine Verpflichtung sich selbst gegenüber regelmässig am Wochenkurs teilzunehmen. Meistens macht es mehr Freude als alleine mit einem Video zu üben. Aber auch dies kannst du bei mir bestellen.

Du bist bei mir online nicht einfach eine Nummer, sondern es ist mein Anliegen, dass du dich wohl fühlst und deine Yoga Ziele erreichst.

Ein persönliches Gespräch am Anfang und am Ende der Stunde ist auch eine Gelegenheit deine Fragen zu stellen.

Ich benutze dafür Zoom, welches für dich kostenlos ist und sich bis heute bestens bewährt hat und zudem leicht zu handhaben ist.

Richte dir einen ungestörten Yogaplatz ein, Türe schliessen und Handy ausschalten.

Schenk dir volle Achtsamkeit.

Nach Deiner Anmeldung (per WhatsApp, Mail oder mündlich) erhältst Du von mir einen Link per Mail, über den Du Dich dann einloggen kannst.

Gerne darfst du dich auch in der WhatsApp Onlinegruppe hinzufügen. Ich stelle am Kurstag jeweils den Zugangs-Link ein.

Hier ein paar Tipps, damit du schnell startbereit bist!

Wenn du Zoom das erste Mal benutzt darfst du mit mir auch einen Testlauf vereinbaren damit du sicher pünktlich zur Yogalektion dabei bist.

Voraussetzung: Ein stabiles Internet!

Um an einer Online-Lektion teilnehmen zu können, benötigst Du lediglich einen **Laptop / Computer / Ipad**, auf welchem Zoom installiert ist.

oder lade die Zoom App runter:

Mobile & Tablets:

[Apple iOS](#)

[Android](#)

Laptops & PC's:

[Zoom Download Link](#)

- Den Link anklicken und loslegen. Beim ersten Mal 10 min vorher. Der Link ist meistens, aber nicht immer gleich. Bitte überprüfe ihn genau.
- <https://us02web.zoom.us/j/9758445767?pwd=cmNUcWhHWHRJV1lyVWF1SnVHc3RaQT09>
- Meeting-ID: 975 844 5767
Kenncode: sunshine20

Zahlungskonditionen:

IBAN: CH45 0483 5087 1000 0055 6, Credit Suisse 8070 Zürich

TWINT: 079 660 5262

Bei Fragen kontaktiere mich, ich helfe gerne weiter.

Kursleitung: Diana Buntschu Tel: 079 660 5262 www.dianabuntschu.ch



YOGA SUNSHINE