

# Online-Yoga



## Welche Stunden biete ich an und welche ist für wen geeignet?

### Montag, 17:20 Uhr/Mittwoch, 18:20 Uhr im Wechsel:

#### Yoga Conditioning (HIIT trifft Yoga)

Diese 30 Minuten fordern dich und bringen dich zum Schwitzen!

Du baust Kraft auf, die du in deinen Yogastunden und auch im Alltag gut gebrauchen kannst.

Du kannst diese Einheit super mit der Anschluss-Stunde verbinden.

Für alle fortgeschrittenen Yogis und Sportler.(aktuell in der Winterpause)

### Montag, 18:00 Uhr: Yang&Yin Yoga

Yang&Yin heißt, immer wieder hin- und herzu pendeln:

Zwischen Bewegung und Stille, zwischen Kraft und Entspannung,

zwischen Aktivität und Ruhe (30 min Yang/30 min Yin yoga)

Sie eignet sich für Yogis, die es gerne weniger anstrengend mögen und besonders für Schwangere.

### Mittwoch, 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Eine Yogastunde, die dich fordert aber gleichzeitig auch entspannen lässt.

Hier kann es gut sein, dass du auch mal ins Schwitzen kommst.

Ich gebe verschiedene Optionen, damit du die Asanas an deine aktuelle Situation anpassen kannst.

Somit sind Anfänger und auch fortgeschrittene Yogis herzlich Willkommen.

**Tipp:** Grundsätzlich sind meine Stunden für Alle geeignet. Alles was in der Yogastunde passiert, ist eine Einladung. Eine Einladung für dich, Neues auszuprobieren, deine Grenzen zu finden und dich an diese heranzutasten.

## Du schaffst es nicht zu den regulären Stunden?

Gerne zeichne ich dir die gewünschte Yogastunde auf.

Bitte melde dich regulär zur Stunde an

und schicke eine E-mail an: [namaste@yogamitkathi.com](mailto:namaste@yogamitkathi.com) mit der Bitte um Aufzeichnung.

Im Nachgang der Stunde, sende ich dir die Aufzeichnung zu.

Diese kannst du dann 7 Tage üben.

Eine Auswahl an Aufzeichnungen findest du auch auf Fyndery, unter Produkte.

So kannst du, wann immer es dir passt, mit mir üben.

## Wie funktioniert das mit Zoom?

Du bekommst nach erfolgreicher Buchung den Link zum Online-Yogaraum per Email. Klicke direkt auf den Link und Zoom öffnet sich. Entweder über den Browser oder die App. Du benötigst dazu keinen Zoom Account.



Es wäre schön, wenn du deine Kamera einschaltest.

Es ist einfach ein schönes Gefühl euch alle aus dem Bildschirm grinsen zu sehen. :-)

Rechts oben findest du die verschiedenen Ansichten: Wähle hier die Sprecheransicht aus, damit du nur mich während der Stunde sehen kannst.

Hinweis: Wenn die Stunden aufgezeichnet werden, kann man nur mich und keine Teilnehmer sehen.

Bitte sei pünktlich. Nach Beginn kann ich dich leider nicht mehr in den Zoom-Raum hineinlassen.

## Du möchtest Musik zum Yoga hören?

Am Anfang der Stunde teile ich meine Spotify Playlist mit euch. Diese kannst du nebenbei laufen lassen. (Funktioniert auch mit dem gleichen PC/Tablet mit dem du streamst)

## Wie finde ich Zuhause den richtigen Platz?

Das Wichtigste ist, dass du den Ort magst. Am besten eignet sich ein Ort, an dem du alleine bist und Ruhe hast. Du solltest ausreichend Platz haben und dich nicht eingeeengt fühlen. Am schönsten ist es bei natürlichem Licht zu üben – ein Platz am Fenster/ Terrassentür/Wintergarten ist optimal (auch wenn du mal Frischluft brauchst).

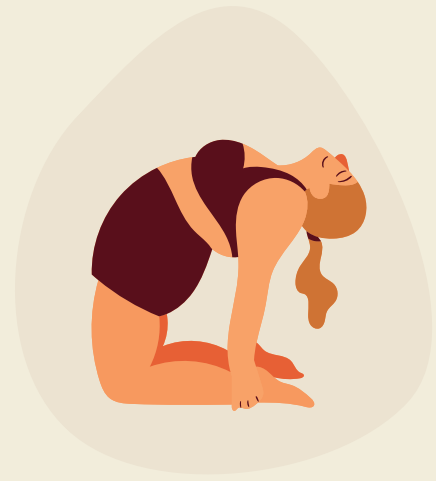
## Wie wird dieser Yogaplatz zu einem Ort der Ruhe und Kraft?

- Lege den Fokus auf Klarheit – räume alles, was irritiert und ablenkt, aus dem Weg (auch dein Handy)
- Licht ist ganz wichtig, um eine tolle Atmosphäre zu schaffen (zünde Kerzen an oder eine Lampe mit warmen Licht)
- Dekoriere den Ort mit Dingen, die du liebst
- Vielleicht auch ein paar frische Blumen in einer Vase?

## Welche Hilfsmittel benötige ich?

- Das Wichtigste: Eine Yogamatte
- Eine Decke zum Zudecken und warme Socken für Savasana
- ggf. zwei Yogablöcke/dicke Bücher
- ggf. Yoga-Gurt (alternativ: ein Hosengürtel)
- Ein Yoga-Bolster oder kompakte Kissen

Meine Herzensempfehlung für Yogazubehör ist die Firma Lotuscrafts. Du bekommst mit dem Code "yogamitkathi" 10% Rabatt (unbezahlte Werbung)



## Preise und Mehrfachkarten:

- Einzelticket 60 Min: 15€ / 30 Min: 6€
- 10er Karte (12 Monate gültig): 100€  
Mit dieser Karte kannst du an folgenden Kursen teilnehmen:  
Yang&Yin Yoga  
Yoga für Alle  
Aufzeichnungen
- Monatskarte: 50€  
Diese Karte beinhaltet alle Online-Kurse + die Aufzeichnungen (ausgenommen Workshops/Spezialstunden)

Bei Fragen, stehe ich dir jederzeit zur Verfügung!

Email: [namaste@yogamitkathi.com](mailto:namaste@yogamitkathi.com)

Website: [www.yogamitkathi.com](http://www.yogamitkathi.com)

#letshangoutwithbodyandsoul Deine Kathi

