

Motimotion – Online Yoga

Wir freuen uns darüber, auch während dieser außergewöhnlichen Zeit weiterhin mit euch Yoga praktizieren zu dürfen.

Wir haben eine wunderbare Möglichkeit gefunden, mit euch in Verbindung zu bleiben und werden die Stunden **ab Dienstag dem 24.3.20** wie folgt **online** durchführen können:

Hatha Yoga	Dienstag	18.30 – 19.30 (Live aus der Praxis in Mellingen).
Slow Flow Yoga	Donnerstag	18.30 – 19.30 (Live aus der Yoga Shala in Aarau).

Preise und Konditionen:

Damit es möglichst einfach geht, kannst du weiterhin dein Abo an die Stunde anrechen lassen. Auch Drop Ins sind herzlich willkommen (CHF 22.-/Stund, du wirst nach Ablauf der Online Periode eine Rechnung von uns erhalten). **In jedem Fall ist eine Anmeldung bis spätestens 2h vor der Stunde per Email (yogamitdominique@gmail.com) erforderlich.** Du kannst jede Woche neu entscheiden, ob und bei welcher Stunde du dabei sein möchtest/kannst, die übliche „Limite“ von 5 Abwesenheiten pro Abolauzeit wird nicht beachtet.

Für alle diejenigen, die bereits ein Abonnement bei uns haben und nicht an der Online Stunde teilnehmen können, werden wir das Abo selbstverständlich pausieren, bis wieder Kontaktunterricht möglich ist.

Bitte melde dich direkt bei uns, wenn du dir aufgrund der aktuellen wirtschaftlichen Situation die Yogastunden nicht leisten kannst. Auch wir sind teilweise davon betroffen, möchten aber eine gute Lösung finden, damit alle am Yoga teilnehmen können, die sich dies wünschen.

Was du zur Teilnahme brauchst:

Dein Laptop, Tablett oder Smartphone

Die ZOOM App, welche du kostenlos downloaden kannst unter www.zoom.us .

Eine Yoga Matte/Gymnastikmatte (kann aktuell nur online bestellt werden. Gute und günstige Matten gibt es mittlerweile fast überall.)

Ev. ein Kissen, damit du bequem sitzt.

Anleitung für den Online Zugang:

Melde dich bis 2h vor Lektionsbeginn an unter yogamitdominique@gmail.com

Du erhältst von mir ca. 15min. vor Beginn der Lektion einen Link per Email, über den du an der Stunde teilnehmen kannst (bitte kontrolliere auch deinen Spam Ordner).

Beispiel:

Zoom-Meeting beitreten Für das Beitreten via Laptop oder Tablett

https://us04web.zoom.us/j/*****/****

Meeting-ID: 294 967 ***

Für das Beitreten via Smartphone

Passwort: 812064

Solltest du keine Email erhalten und hast deinen SPAM ORDNER bereits überprüft, kontaktiere mich bitte via Whatsapp (nicht anrufen) unter 079 262 16 62.

Du kannst nun via Video und Ton an dem Meeting teilnehmen. Bitte schalte deinen Ton aus sobald die Stunde beginnt, sonst hören wir uns alle gegenseitig =)!

Wir bitten euch keine Gruppen zu bilden. Selbstverständlich dürfen Personen, die im gleichen Haushalt leben und sowieso mit euch in Kontakt stehen auch an den Stunden teilnehmen.