



Yoga @ home // Online Yoga mit Petra, be the change Yoga Ab Dezember 2021

Stundenplan

So geht es weiter in unserem Online Studio, Yoga im Live- Stream via Zoom:

- Dienstag um 18 – 19 Uhr
- Donnerstag um 8 -9 Uhr
- Sonntag 10 – 11 Uhr

Anleitung Zoom Meeting

Hier findest du eine ausführliche Beschreibung, wie du an einem Zoom Meeting teilnehmen kannst.

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil->

Du kannst Zoom über Smartphone, Tablet und Laptop nutzen. Dafür musst du bitte vorher die App (Smartphone, Tablet) oder das Programm (Laptop) installieren. Bitte schau dir das alles an und wenn du Fragen hast, dann melde dich gerne.

Test Meeting

Hier kannst du an einem Testmeeting teilnehmen: <https://zoom.us/test>

Wie kann ich mich anmelden?

- Sende mir bitte immer eine E-Mail an yoga@bethechange-yoga.com oder eine SMS (0170/4706264) mit deiner E-Mail-Adresse.
- Du bekommst dann von mir einen Zugangscode, der dir die Teilnahme an dem von dir gewählten Kurs ermöglicht. Mit diesem kannst du in die Stunde eintreten. Dieser ist ausschließlich für die von dir gebuchten Stunde gültig.
- Wie auch bei offline Klassen gilt: sei bitte respektvoll und leise. Du kannst das Mikro selbst an und ausschalten. Während der Stunde schalte ich eure Mikros aus. So kannst du nebenbei deine Lieblingsmusik hören und auch richtig schön laut atmen 😊
- Mikro/ Kamera Einstellungen kannst über das jeweilige Symbol. In der App ist es links unten, auf dem Laptop rechts oben. Du entscheidest, ob du gesehen werden möchtest. Wenn du die Kamera anstellst, können alle dich sehen. Wenn sie aus ist, niemand (ich auch nicht.)
- Am besten „heftest“ du mein Foto an. Dann bin ich die ganze Zeit für dich sichtbar und du siehst die anderen Teilnehmer nicht.
- Schau bitte rechtzeitig, ob der Link angekommen ist. Ich werde ca. 10 min früher im Raum sein. Sollte der link nicht angekommen sein, melde dich bitte rechtzeitig, dann sende ich diesen erneut zu.

Petra Algier / be the change Yoga
Gesundheitsberatung & Körperarbeit

Fon: +49 170 4706264 / yoga@bethechange-yoga.com /bethechange-yoga.com



Sollte die Verbindung mal abbrechen, logge dich einfach wieder ein.

- **Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 statt.** Sollte der Kurs nicht stattfinden, erstatte ich dir bei einer Einzelstunde den Betrag oder du nutzt ihn für eine der folgenden Stunde. Wenn du eine 6er Karte hast, dann wird kein Kreuzchen auf deiner 6er Karte gemacht.

Absage:

- Wenn du angemeldet bist, kannst du **bis 3 h vorher deine Teilnahme kostenfrei stornieren.** Achtung: Für den Donnerstagkurs ist die Stornofrist **Mittwochabend 23 Uhr.** Bei späterem Stornieren bzw. Nichterscheinen, wird der Kurs berechnet.

Teilnahmebetrag

- Wenn du das erste Mal an einem der oben genannten Online Kurse teilnimmst, kannst du für **7,- Euro pro Person ins Yoga**
- Danach kannst Du Einzelstunden für **10,- Euro pro Person Yoga** buchen.
- Alternativ biete ich dir eine **6 er Karte für 54,- Euro Yoga.**

Zahlung

- Die Zahlung erfolgt per Überweisung auf das folgende Konto.

Targobank

IBAN: DE04 3002 0900 0711 7010 31 // BIC: CMCIDEDD

Betreff: Namen und 6er Paket online Yoga bzw. Einzelstunde + Termin

- Alternativ kannst du per paypal zahlen (bitte als FreundeTransfer, damit keine Gebühr anfällt) Danke!!: yoga@bethechange-yoga.com..

Ergänzende Infos:

- Ich arbeite ohne externes Mikro. Damit Du die Lautstärke nach oben regulieren kannst, verbinde dein Endgerät gern mit einem Bluetooth Lautsprecher.
- Das Online Angebot wird ggf. um weitere Kurse bzw. Specials erweitert. Schau dazu bitte immer wieder gerne auf meiner Webseite oder vernetze dich mit mir auf Facebook. <https://www.facebook.com/benowbeyou.petra/>
- **Wenn du zukünftig keine News mehr verpassen möchtest, abonniere meinen Newsletter, der ca. alle 4-6 Wochen erscheint. Hier geht's zur Anmeldung: <https://www.bethechange-yoga.com/newsletter/>**
- Auf Spotify findest du diverse Playlists. Wenn du Lust hast, stöbere gern ein bisschen.

Petra Algier / be the change Yoga
Gesundheitsberatung & Körperarbeit

Fon: +49 170 4706264 / yoga@bethechange-yoga.com /bethechange-yoga.com



<https://open.spotify.com/user/blissyogalove?si=iVuccmr3SiCQeK2M68mCTg>

Ich freu mich auf dich! 😊

Ein DANKE aus meinem Herzen an DICH.