

Wie laufen die Online Yogastunden ab?

1. Anmelden & bezahlen

Melde dich ganz einfach per Mausklick an, fülle das Formular mit Vor- und Zunamen und E-Mail-Adresse aus und wähle deine bevorzugte Zahlweise.

2. Erhalte den Zoom-Link per E-Mail

Jeden Dienstag und Donnerstag erhältst du ca. 30 Minuten vor Beginn der Stunde einen Zoom-Link via E-Mail zugeschickt, den du etwa 10 Minuten vor der Stunde öffnen und somit der Stunde beitreten kannst. Wenn du nicht teilnehmen möchtest, ignoriere einfach den Link. Du bezahlst nur für die Stunden, an denen du auch teilnimmst.

→BITTE IMMER EIN PAAR MINUTEN VOR DER EINHEIT ERSCHEINEN!

*wenn du noch keinen Zoom Account hast, registriere dich ganz einfach und kostenlos unter <https://explore.zoom.us/de>

3. Und schon kanns losgehen

Am besten suchst du dir nach Möglichkeit einen ruhigen Raum in dem du dich wohlfühlst, machst dein Handy auf lautlos, legst dir eine Decke für die Endentspannung (Savasana) bereit, zündest dir nach Belieben ein paar Kerzen oder ein Räucherstäbchen an und nimmst dir ganz bewusst 60 Minuten Zeit NUR FÜR DICH!