



– sei Du selbst die Veränderung!

Konzept – Yoga-Gruppe:

Gruppengröße: 6 Personen

Jeder Teilnehmer hat seine eigenen Yogamaterialien mitzubringen – eine Matte und ein Kissen, ggf. eine Decke und etwas zu trinken.

Sofern Ihr keine eigenen Materialien (Yogamatte und Kissen) habt und, Ihr es auch finanziell nicht leisten könntet, welche anzuschaffen, können wir bei der „Beschaffung“ behilflich sein.

Aufgrund einer Spende können wir Yogamaterialien anschaffen und diese Leihweise zur Verfügung stellen. Leihweise bedeutet in dem Fall, dass wir sie an Euch aushändigen, Ihr sorgsam mit den Sachen umgeht und Ihr sie jedes Mal zur Stunde mitbringt.

Wichtig: die Materialien bleiben Eigentum von Phoenix Sport!

Für alle die sich gern eigen Sachen anschaffen möchten:

Andrea bekommt über „Bausinger“ 12% auf alle Artikel: <https://www.bausinger.de/>

Sie nutzt eine Matte und ein Yogakissen von dem Hersteller und ist sehr zufrieden mit der Qualität. Solltet Ihr Interesse haben, würden wir eine Sammelbestellung aufgeben und dann die Materialien an Euch aushändigen. Ihr würdet dann von uns eine Rechnung über Eure gekauften Artikel erhalten. Bei Fragen, meldet Euch gerne.

Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben, wer sich von uns Materialien leihen möchte oder, auch wer das Angebot annehmen möchte, über uns Material zu bestellen.

Zum Ablauf, bzw. der Organisation in der Stunde:

Mit Abstand werden wir uns in die Halle aufmachen, wo jeder einen zugewiesenen Platz erhält. Yoga ist eine „Matten-konstante“ Bewegungsart, so dass ihr auf dieser Fläche, sprich Eurer Matte die Stunde verbringt. Der Abstand zum Nachbarn entspricht den Vorgaben.

Jeder kommt bereits in passender Kleidung zur Stunde.
Bitte unbedingt den Mundschutz mitbringen/dabei haben.

Das vorhandene WC (*Handgriffe, Toilette und Waschbecken*) wird vor unserer Stunde und ggf. nach individueller Nutzung mit Reinigungsmittel an den Kontaktflächen gesäubert.