

# Online-Unterricht in der Yogaschule Bayreuth

**Kursleitung: Michael Wagner**

**Stand: November 2020**

es freut mich, dass das Online-Yoga gut angelaufen ist – und ich denke, wir haben jetzt auch eventuelle Probleme mit der Einwahl geklärt. Bitte zögert nicht, zu schreiben, wenn etwas nicht klappt. Auch falls es ab Dezember wieder in der Schule möglich sein sollte, werden wir das Online-Angebot weiter aufrechterhalten, bis sich die Situation wieder normalisiert hat.

Ich hoffe, dass Euch die Stunden helfen, in dieser herausfordernden Zeit Euer Gleichgewicht und Euren Mut zu behalten und Kraft zu tanken. Das wäre mein Wunsch.

## TERMINE:

<b>Montag</b>	<b>18.45 – 20.00 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>18.00 – 19.15 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>18.00 – 19.15 Uhr</b>

Hier eine kurze Zusammenfassung über das derzeitige Prozedere, bitte haltet Euch so gut wie möglich daran, damit sich der organisatorische Aufwand in Grenzen hält:

### **1. Wöchentliche Anmeldung**

Bitte meldet Euch immer für die Folgewoche per Mail an. Wenn möglich bis Sonntag, denn dann erstelle ich die jeweiligen Stunden und Zoom-Links für die nächste Woche und kann sie gesammelt an Euch senden.

Wenn Ihr spontan noch an weiteren Stunden teilnehmen wollt oder es am Sonntag vergessen habt, könnt Ihr mir natürlich auch eine zusätzliche Mail senden – ich schicke Euch dann den Link für die Stunde zu, das geht zum Glück sehr einfach. Aber bitte immer per Mail, nicht WhatsApp oder andere Wege.

## **2. Zahlung**

Bitte verwaltet Eure Teilnahme/Zahlung selbstverantwortlich. Ihr könnt eine Online-5er Karte für 35 Euro oder eine Online 10er Karte für 65 Euro verwenden. Notiert Euch einfach, wenn Ihr teilnehmt. Wenn Euer Kontingent aufgebraucht ist, überweise bitte den neuen Betrag VOR der nächsten Stunde.

Ich verlasse mich auf Eure Sorgfalt – nur von diesen Beiträgen lebt unsere Schule und die „Online-Zeiten“ mit Shutdown sind nicht leicht, da natürlich die Raumkosten etc. weiterlaufen. Ihr könnt gerne auch einen höheren Betrag als Spende überweisen.

Konto: Michael Wagner

IBAN: DE75 7735 0110 0009 0735 60

Sparkasse Bayreuth

## **3. Vor der Stunde/Nach der Stunde**

Ein bisschen stellen wir unsern normalen Übungsraum virtuell nach. Ich werde 15 Minuten vorher „anwesend“ sein und es wäre nett, wenn Ihr bei Eintritt Euer Mikro und die Kamera anschaltet. Einfach zum Hallo sagen oder vielleicht gibt es auch Fragen Eurerseits. Spätestens zu Beginn der Stunde dann bitte das Mikro und wenn Ihr mögt die Kamera ausschalten. Ich werde auch nach der Stunde noch etwas online sein, falls Ihr Fragen habt. Feedback natürlich auch sehr gerne per WhatsApp oder Mail.

## **4. Neue Übende**

Eigentlich wollte ich das Online-Angebot nur für Übende unserer Schule anbieten, da Ihr unseren Yogastil gut kennt und den meisten die Stimmführung ausreicht.

Es hat sich jetzt aber gezeigt, dass auch neue Übende (vor allem, wenn sie schon Yogaerfahrung haben) auch gut an den Stunden teilnehmen können.

Wenn Ihr also Freunde und Bekannte habt, die das probieren möchten – sie können gerne an einer Probestunde teilnehmen.

Bitte gebt meine Mail-Adresse ([info@yoga-bayreuth.de](mailto:info@yoga-bayreuth.de)). Dann melde ich mich bei ihnen.

## **5. Online-Satsang**

Für Teilnehmer an unserem Online-Unterricht werde ich in unregelmäßigem Abstand die Links für einige kurze Videos verteilen, die sich mit Einzelthemen der Yogapraxis beschäftigen. Sie stellen eine Ergänzung des Online-Unterrichts dar, um die Stunde nicht durch zu viel Erklärung zu überladen. Bitte gebt diese Links nicht weiter. Die Videos sind nicht öffentlich und ausschließlich für Euch gedacht.

Ich freue mich auf das Üben mit Euch – und natürlich immer über Rückmeldungen!

Michael Wagner, 10.11.2020