

## YOGAKURS BIG 10

Hallo liebe Yoginis,  
ich freue mich sehr, dass es los geht. Hier die Info`s für euch:

### 1. Anmeldung

Nur bei **Jeanette Hefe** möglich (am liebsten per Mail)

E-Mail [jeanette.hefele@stadt.erlangen.de](mailto:jeanette.hefele@stadt.erlangen.de)

Fon +49(0)9131 86-1718

### 2. Bezahlung

Nur bei mir möglich. 30€, 2 Möglichkeiten:

- **überweisen** Anette Heide IBAN DE18 7635 0000 1060 3302 45

BYLADEM1ERH, Sparkasse Erlangen, bitte Namen und BIG10 drauf schreiben ;-\*

- **Bar** in meinen Briefkasten mit deinem Namen

Bezahlung muss **VOR** Kursbeginn, vor dem 12.02. bei mir sein. Bitte schreib mir kurz, wenn du ½ bezahlst wegen Erlanger Pass (bitte hierfür eine Kopie) oder Behindertenausweis, per Mail.

### 3. Termine:

Freitags 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr 8x

12.02. / 19.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03./ 26.03. das 8. Mal wäre am 03.04.  
das ist der Karfreitag, da **nicht**. Dafür am Samstag 04.04.

### 4. Ablauf

Ihr bekommt die ganzen Infos und Zugänge, ausschließlich über **Mail**. Einige haben/wollen kein Whats App. Wir machen das ganze über den Anbieter Jitsi.


#### Jitsi – Online – Anwendung:

Jitsi ist wie Zoom, Team und sonstige Anbieter eine Möglichkeit um Online miteinander Yoga zu machen. Es ist einfach Jitsi zu benutzen, anbei habe ich euch 2 YouTube Videos angehängt mit der Bedienungsanweisung.

- Jitsi auf dem Handy: <https://youtu.be/MMLSIAHZIXU>

- Jitsi auf dem PC/Laptop: <https://youtu.be/vuGZDZYJy54>

Wir können am Donnerstag 11.02., um 15:30Uhr das ausprobieren. Wer das vorab machen mag, bitte eine Mail schicken.

Ihr Lieben  , ich habe diesen Kurs „Happy Yoga“ genannt. Damit darf ein bisschen mehr Leichtigkeit in den Alltag kommen. Wir werden viele Herzöffnende Asanas üben. Gerne möchte ich dir auch ein Lächeln in dein wundervolles Gesicht zaubern.... Toll, dass es jetzt wieder los geht.

Deine *Anette*