

## Wir sind wieder da!!!

ab dem **17. Mai 2020** können wir euch nun endlich wieder im Studio Am Weingarten begrüßen - selbstverständlich unter Einhaltung der vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen und Auflagen. Eine außergewöhnliche Zeit geht damit in die nächste Runde, und wir sind sehr dankbar, dass wir gesund sind, tatkräftig wirken dürfen und auf eine so wundervolle Gemeinschaft und den Yogaweg vertrauen können! DANKE, dass ihr uns in den vergangenen Wochen auch ONLINE treu geblieben seid. Die vielen liebevollen Nachrichten und Wünsche waren unser „Rückenwind“ und haben uns sehr berührt!

Nun geht es einen großen Schritt voran, bzw. zurück in den regulären Betrieb, und auch wenn wir noch vorsichtig sein müssen in unserem Miteinander, freuen wir uns SO SEHR, euch endlich wiederzusehen!

Nicht jeder kann oder möchte bereits unter Menschen – deshalb haben wir unser Kursangebot so zusammengestellt, dass euch eine sinnvolle Anzahl an Kursen vor Ort angeboten wird und ihr gleichzeitig auf ein umfassendes LIVE Online Angebot zugreifen könnt. Wir üben vor Ort ausschließlich im großen Kursraum.

### Klassenformate ab dem 17.5.2020

**STUDIO Klassen mit Schülern** (75min) finden live im Studio statt und werden zeitgleich im Online Stream gezeigt. \*

**LIVE ONLINE Klassen** (75min / 60min) werden ohne Publikum und ausschließlich in unserem Streaming Studio zusätzlich und weiterhin live (mit bewährter „watch-later“ Option) in eure Wohnzimmer gesendet.

Als **PURE LIVE Klassen** (75min) bezeichnen wir ein paar Stunden, die ganz ohne Stream, dafür ggf. mit Musik vor Ort stattfinden können.

### Besondere Kurse bis zu den Sommerferien

Die **Friday Workshops** (18-20:30h) unsere Senior Teacher (bitte zusätzlich als WS buchen)

**Pranayama & Meditation** (jeweils Di und Do live, zudem an allen weiteren Tagen Aufzeichnungen - **kostenfrei**)

**Saturday108:** Unsere extended weekend Klasse mit Alex.

**Ayurvedic Flow:** immer Mittwochs ein besonderes Hatha Format mit Tonia

**Bo(w)Flow:** immer Donnerstags abends ONLINE mit Conny

Alle Studio Klassen und Live Online Klassen können zur Startzeit des Kursplans mit uns geübt werden **ODER** zeitversetzt bis 23:59 am Tag des Kurses gestartet werden. Bitte achte darauf, dass Du dich frühzeitig und im **richtigen Slot** einbuchst. Studio Klassen vor Ort sind beschränkt auf 18 Teilnehmer. Übst du diese Klasse zuhause, buchst du dich auf die zeitgleiche Live Online Klasse ein.

### **Check in mit maximalem Schutz**

Die Wechselzeiten von 30 Minuten geben allen genug Zeit, um in Ruhe anzukommen und zu gehen. Ferner haben wir Zeit, um unseren schönen großen Raum zu lüften (zum Glück keine Klimaanlage, sondern Frischluft) und alles für den nachfolgenden Kurs herzurichten.

Daher bitten wir euch darum immer vorab online zu buchen und zu bezahlen, vor Ort im Studio erst 15 Minuten vor Beginn einzuchecken (gern mit eurer hübschen TimoWahl Yoga Barcode Karte) und wenn möglich bereits in Yogakleidung zu kommen.

### **Bitte beachtet die folgenden Hinweise, die zu unserem gemeinsamen Schutz allen einen sorgenfreien Aufenthalt bei uns gewähren**

- Aufgrund der aktuellen Situation und gesundheitlichen Sicherheitseinschränkungen gibt es bis auf Weiteres einen Sonderkursplan und Maßnahmen zum Schutz vor Covid-19. Im Kursplan sind beispielsweise die Zeiten für den möglichst kontaktfreien Wechsel und Räumlüftung angepasst.
- Im großen Kursraum haben wir Platz für maximal 18 Übende. Im Kursraum besteht KEINE Maskenpflicht. Um allen einen guten Schutz zu bieten, bitten wir euch, in der Lounge eine Mund-Nasenmaske zu tragen.
- Bitte kommt gesund und ohne Erkältungserscheinungen.
- Bitte beachtet auch die Hygiene- und Abstands-Regelung von 1,5 Metern. Wir werden uns trotzdem „von Herzen“ begegnen und unser Lächeln sprechen lassen!
- Unsere Umkleieräume bleiben derzeit noch geschlossen. Kommt wenn möglich schon in Yogakleidung, ansonsten bitte in den Toiletten umziehen, nur so kann der Abstand sicher eingehalten werden. Eure Jacken und Sachen können in der Lounge und im Vorraum aufgehängt und abgelegt werden. Die Lounge bleibt während der Kurse beaufsichtigt. Wertsachen können neben die Yogamatte gelegt werden, das Handy bitte auf den Flugmodus schalten.

- Am Empfang bitten wir euch einzuchecken und direkt in den Kursraum zu gehen. In der Lounge gibt es auch die Möglichkeit für eine reduzierte Begegnung mit Abstand.
- Aus hygienischen Sicherheitsgründen gibt es in der Übergangszeit keinen Tee und Wasser, dies ist nicht erlaubt. Wir stellen in dieser Zeit aber PET Wasser bereit, welches zum Selbstkostenpreis erworben werden kann. Hierfür ist neben dem Kühlschrank eine kleine Donation Box aufgestellt.
- Bitte bringt eure eigene Yogamatte mit. Studiomatten können ausgeliehen werden. Sie werden anschließend aufwändig desinfiziert, weshalb wir eine kleine Gebühr (€ 2,-) berechnen müssen. Die Yogamatten bitte auf die Abstandsmarkierung am Boden legen.
- Von Hilfsmitteln wie Gurten und Decken halten wir derzeit noch Abstand. Für die Yin Klassen stehen euch Bolster zu Verfügung. Diese können genutzt werden, wenn ihr sie mit dem eigenen Handtuch abdeckt. Leihhandtücher stehen zur Verfügung, wenn du es einmal vergessen haben solltest.
- Einige große Klötze haben wir insbesondere für die Beginner und katonah® Klassen in Folie gewickelt, so dass sie desinfiziert werden können. Bitte bringt gern eure eigenen Hilfsmittel mit.

### Anmeldung zu den Yogaklassen

Für die Teilnahme vor Ort musst du dich vorab online anmelden. Das System zeigt dir ggf. an, sollte ein Kurs ausgebucht sein (max 18). Wir haben Formate und Zeiten in der Übergangszeit so angepasst, dass du bestimmt auf einen alternativen Kurs wechseln kannst. Besonders beliebte Klassen am Wochenende werden zudem sogar zwei Mal stattfinden. So kannst du beispielsweise zu Timos Sonntags-Klasse um 9h oder um 10:45h kommen.

Für eine Teilnahme an den Online Klassen ist weiterhin eine Anmeldung bis 20 Minuten vor Start der Klasse notwendig. Etwa 15Min vor Start erhältst du den Link. Dieser wird automatisch per Email an dich versendet und zudem auch in deinem eversports Konto hinterlegt. Die Streams sind am gleichen Tag bis 23:59h abrufbar. \*\*

Wir fühlen und wissen, dass uns gerade jetzt die Yogapraxis körperlich wie mental jene Kraft und Zuversicht gibt, die es braucht, um die Anstrengungen dieser besonderen Phase zu meistern. Bleib verbunden mit Dir und einer Gemeinschaft, die trägt.

Namastè! Timo & Team

\* Studio Klassen Stream: Nur ein paar wenige Plätze ganz vorne könnten dabei von hinten sichtbar sein. Danke an alle, die diese Plätze einnehmen und sich damit einverstanden erklären, dass sie ggf. im Bild sein könnten.

\*\* Werde Mitglied bei uns, und du erhältst Zugriff auf die Member Area und kannst alle Klassen beliebig oft wiederholen

# KURSPLAN AB 17. MAI

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07:00 Morning Flow Timo	07:00 Morning Flow Bhagti	07:00 Morning Flow Timo			
	08:15 Meditation Timo		08:15 Meditation Timo	08:30 Vinyasa Yoga Manu	09:00 Functional Yoga Manu	9:00 Vinyasa Yoga Timo
10:00 Vinyasa Yoga Timo	10:00 Hatha Flow Jette	10:00 Vinyasa Yoga Alex	10:00 Hatha Yoga Florence	10:00 Vinyasa Yoga Manu	10:30 Hatha Flow Conny	10:45 Vinyasa Yoga Timo
		12:00 Functional Yoga Manu				12:30 Hatha Flow Jan
	17:45 Hatha Yoga Basic Carmen					
17:45 Hatha Yoga Florence	18:00 Vinyasa Yoga Manu	17:45 Vinyasa Yoga Timo	17:45 Vinyasa Yoga Jette	17:45 Hatha Flow Verena	15:00 Saturday 108 Alex	17:00 Katonah Yoga Manu
18:00 Hatha Flow Timo	19:15 Yin Yoga Verena	18:00 Ayurvedic Flow Tonia	18:00 Bo Flow Conny	18:00 Friday Workshop		18:30 Yin Yoga Verena
19:30 Hatha Flow Timo	19:30 Katonah Yoga Manu	19:30 Hatha Flow Steffi	19:30 Hatha Flow Conny	19:00 Yin Yoga Verena		
		21:00 Yin to sleep Timo				



VOR ORT & ONLINE



NUR VOR ORT



NUR ONLINE