



Werner Haas



*„... der Menschen Tätigkeit beginnt mit neuem Ziele,
so sind die Zeichen in der Welt, der Wunder viele ...“*

Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund!

Diese Zeilen aus Heinrich Heines Gedicht „Frühlingsbotschaft“, die ich für den Titel dieses Briefs geliehen habe, sprechen mir aus dem Herzen. Das anbrechende Frühjahr erfüllt uns mit neuer Energie und Lebensfreude, Tatendrang und Zuversicht.

Durch die Yogapraxis erreichen wir die Harmonisierung von Nervensystem, Körper und Geist. Wir wenden bewusst die Prinzipien an, die uns Kraft für ein aktives Leben geben. Die Vielzahl der Yoga-Übungen helfen uns, Achtsamkeit nach Innen und Außen zu entwickeln. Die Yoga-Einheiten bieten Raum, innere und äußere Rastlosigkeit für einige Zeit zu verlassen und zu erfahren, dass die Quelle des Wohlbefindens in uns immer gegenwärtig ist.

Nach dem erfolgreichen Start meines Online-Yoga Angebotes wird ZOOM-YOGA fortgesetzt.

Zoom Kurse

Dienstags von 18.45 bis 20.15 Uhr

ab dem 30. März durchgängig bis zum 15. Juni 2021

(voraussichtlich kein Yoga am 25. Mai 2021 wegen Yogareise) = 11 x 15,00 Euro = 165 Euro

Donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr

ab dem 1. April durchgängig bis zum 17. Juni 2021

(voraussichtlich kein Yoga am 27. Mai 2021 wegen Yogareise) = 11 x 15,00 Euro = 165 Euro

Meeting ID und Kenncode bitte bei mir erfragen:
werner.haas.yoga@web.de !

Jeweils 15 Minuten vor Beginn der Yogastunde besteht die Möglichkeit, sich im visuellen Warteraum zu treffen.

Der Kursbeitrag kann einmal monatlich, entsprechend der Teilnahme, oder in einer Summe überwiesen werden.

Bankverbindung: Kreissparkasse Köln IBAN: DE 1537 0502 9901 4511 0300 BIC:COKSDE33XXX

Um einen reibungslosen technischen Ablauf zu ermöglichen empfehle ich den Download und die Installation der Zoom Anwendung.

Diese gibt es über die folgende Links für die verschiedenen Plattformen.

Zoom für Apple:

<https://zoom.us/client/latest/Zoom.pkg>

Zoom für Windows:

<https://zoom.us/client/latest/ZoomInstaller.exe>

Zoom für iPhone und iPad:

<https://apps.apple.com/us/app/id546505307>

Zoom für Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings>

Nach der Installation sind lediglich Dein Name in der Software anzugeben, dieser wird bei Zoommeetings den anderen Teilnehmern angezeigt.

Die Erstellung eines eigenen Kontos ist für die Teilnahme an Zoommeetings NICHT erforderlich.

Zur Teilnahme an der Zoom Yogasitzung ist nun lediglich der in der eMail stehende Link anzuklicken. Die Zoomapp öffnet und verbindet daraufhin völlig selbstständig mit den richtigen Zugangsdaten.

Die Frage „mit Computer Audio teilnehmen“ bitte mit einem Klick auf die Schaltfläche bestätigen.

Sollte die automatische Anmeldung nicht funktionieren kannst Du dem Meeting auch manuell beitreten. Hierzu auf die Schaltfläche „Einem Meeting beitreten“ klicken und die in der eMail stehende „Meeting ID“ sowie im nächsten Schritt den „Meeting Kenncode“ eingeben.

Über die beiden Buttons „Audio ein“ und „Video ein“ unten links im Meeting Fenster ist der Ton und die Videoübertragung zu aktivieren bzw. auch wieder zu deaktivieren.

Das Verlassen des Meetings unten rechts über die rote „Verlassen“ Schaltfläche ausführen.

Reisen

Geplant sind in diesem Jahr drei **Reisen über „Neue Wege“**:

22.05. bis 29.05.2021 Finca Son Mola Vell / Mallorca

26.09. bis 03.10.2021 Naturhotel Baltrum / Insel Baltrum Nordsee

14.11. bis 21.11.2021 Seehotel Niedernberg / Niederfranken

Auf der neugestalteten Internetseite <http://www.yoga-in-rheinbach.de/> sind Termine und weitere Informationen zu sehen.

*„Im Herbst sammelte ich alle meine Sorgen
und vergrub sie in meinem Garten.
Als der Frühling wiederkehrte - im April -
um die Erde zu heiraten,
da wuchsen in meinem Garten schöne Blumen.“*

Khalil Gibran

In diesem Sinne freue ich mich sehr, Euch wiederzusehen.
Liebe und herzliche Grüße

Werner

