



Kraft und Zuversicht in einer besonderen Zeit **Bewegung und Entspannung für JEDES Fitnesslevel**

Liebe Bettingerinnen und Bettinger

Um die besondere Zeit während der Corona Pandemie an Körper und Seele gesund zu überstehen, offeriere ich ab sofort bis zum Ende der strengen Vorgaben des Bundesrates jede Woche 2 Yogalektionen. Jeder kann mit einem Smartphone oder einem Tablet/Laptopcomputer teilnehmen. Dazu einfach unter: <https://zoom.us/download> oder im Appstore die Software Zoom herunterladen und ein Konto mit Namen und Mailadresse einrichten. Dies, wie auch die Lektion, ist kostenfrei.

Wer etwas spenden möchte, darf gern an Ärzte ohne Grenzen einen Batzen für die Menschen spenden, die der Pandemie mit leeren Händen und ohne Versorgung gegenüberstehen. <https://www.msf.ch/de>

Ich biete zwei Lektionen an:

Donnerstags

19-20 Uhr sanftes Yoga zur Entspannung und Lockerung

→ Für alle geeignet, einzige Voraussetzung ist eine Matte (Isomatte, Turnmatte oder Teppich gehen auch) und die Fähigkeit sich allein abzulegen und wieder aufstehen zu können.

Samstags

8-9 Uhr Power Yoga mit Variationen für alle Fitnessgrade

→ Eher ein anspruchsvolleres Fitness- und Dehnungsprogramm. Matte und ein Dickes Buch oder Yogablöcke sind hier hilfreich.

Jeweils 5 Minuten vor dem Start einwählen und Zoom-Meeting beitreten: <https://zoom.us/j/8233685788>

Kennwort ist jeweils 692125, Rückfragen unter 078 815 95 55.

Alles Gute, bleibe Sie gesund und munter!

Matthias Schmitz