

Gröbenzell, 10.06.2021

Triveni Zentrum für Yoga und Gesundheit

NEWS 23. Woche 2021

für Manfred's Teilnehmer*innen

Sehr wichtige Mail – Bitte nicht löschen!

Wir gehen wieder „Live“ ab nächster Woche

Das Buchungssystem – neues Passwort

Die Regeln

Hallo ihr Lieben,

Was für **eine Freude**, ab **nächster Woche** ist es soweit und wir dürfen wieder **ohne Test Live Vorort** praktizieren. Meine offenen Stunden laufen wieder als Kurs mit einem **Buchungskalender**, der auch als Kontakt Nachverfolgung dient. Natürlich ist weiterhin unser **Hygiene Konzept** die Basis für die Stunden. Ich hoffe sehr, dass es uns miteinander gelingt einen guten und achtsamen Rahmen zu schaffen in welchem sich **alle wohlfühlen**.

Diese Woche war und ist noch Online Unterricht und ich werde den Link für die aufgezeichnete Stunde mitschicken.

Auch wenn ich die Kurse wieder in live machen kann, werde ich einen oder zwei **Live Kurse auch Online mitlaufen lassen** und diese **Stunden aufzeichnen**. Diese Online Stunde ist auch für Alle, die aus welchen Gründen auch immer, noch nicht Live dabei sein können, gedacht.

Eine **aufgezeichnete Stunde** wird auch einmal in der Woche an alle **verschickt** die entweder noch zusätzlich was machen möchten, oder die Aufgrund von anderen Situationen oder Hindernissen (unpässlich etc.) nicht dabei sein konnten.

Ich werde erstmal die **Dienstag 8.30 Uhr und 18.00 Uhr Stunde als Online Stunde** gestalten. Das kann sich aber noch ändern. Das verschicken der Stunde werde ich wie gewohnt einmal in der Woche machen.

Jetzt noch ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt.

Ich würde **mir sehr wünschen**, auch wenn es (mir) wahrscheinlich nicht immer gelingen wird, dieses große **Corona** Thema, mit all seinen Entsprechungen wie impfen oder nicht impfen, politisch links, rechts, oben oder unten, dafür und dagegen mit, quer, oder ohne etc., soweit es uns gelingt **aus dem Yoga Unterricht rauszulassen**.

Natürlich werden sich moralische oder ethisch spirituelle Themen ergeben. Doch wie von Anfang an geschrieben, ist **Yoga an unserer körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit** und Ganzheit **interessiert**. Dort haben wir jetzt bestimmt viel aufzuarbeiten oder nachzuarbeiten, oder gar nicht zu arbeiten. Sondern einfach wieder zu genießen und zu entspannen, **die Gedanken wieder in Frieden und Einklang** mit uns selbst zu bringen, unseren Körper liebevoll in der Wahrnehmung mobilisieren, dehnen und kräftigen. Den Energiekörper, unseren Atem wieder eins werden lassen mit dem gegenwärtigen Augenblick und so eine **innere Ruhe oder Gelassenheit und Zufriedenheit** für sich selbst zu finden.

Damit haben wir erstmal wirklich genug zu tun. Also lasst uns alle **miteinander** ein Stück „**raus**“ aus dieser sehr herausfordernden Zeit und ein Stück **gemeinsam „eintauchen“** in eine gelebte Präsenz im Hier und Jetzt mit den vielen **guten und positiven Energien** des Yoga.

Nun zum **Live** Unterricht ein **paar wichtige Gedanken** (Ausrüstung, **Buchungskalender...**)

Wie beim letzten Lockdown wäre es ideal, wenn ihr wieder eure **eigene Matte** und Yoga Hilfsmittel (Gurt und Klotz) falls vorhanden mitbringen würdet. Die **Umkleiden** sind **geöffnet**, sollten aber nur mit maximal 3 Personen aus Abstandsgründen betreten werden. Also wenn du die Möglichkeit hast, komm am besten schon in deiner Yogakleidung.

Wenn wir den **Abstand von 1,50 m** nicht wahren können sind wir angehalten **eine Maske** bis zur Matte aufzusetzen. Was im Flur oder im Vorraum **der Fall ist**.

Viele von Euch haben auf den **Fragebogen geantwortet** und ich habe die letzten 10 Tage alles in den **Buchungskalender eingepflegt**. Somit brauchen sich diejenigen eigentlich um nichts mehr zu kümmern, außer zur Kontrolle mal schauen ob es passt, oder wenn Du Dich **von Stunden austragen** möchtest.

Einige von Euch haben **noch nicht geantwortet**, somit konnte ich sie auch nicht eintragen. Ich bitte Euch wie beim letzten Mal, **einfach im Buchungskalender zu schauen** wann Stunden frei sind und **Euch eintragen**. Ich hoffe das klappt einigermaßen, da wir ja immer noch eine beschränkte Anzahl von Plätzen (14.) haben.

Der 15. Platz kann nur über mich gebucht werden. Generell bleibt weiterhin die Regel: Teilnehmer die eine **Mitgliedschaft** haben haben **Vorrang** vor Punktekarten. Meine Erfahrung der letzten Öffnung war aber, dass immer einige Plätze frei waren. Ich bitte Euch um Flexibilität.

Das **Buchungssystem** ist ab **heute 10.6.21 online**. Es ist dasselbe System wie beim letzten Mal. Und wenn Du regelmäßig in die vereinbarte Stunde kommst brauchst Du auch nichts zu tun.

Eine Beschreibung habe ich ja schon mal geschrieben. Diese findet ihr auf der Triveni **Webseite**. Falls ihr sie nicht mehr oder noch nicht habt. Vielleicht könnt ihr sie Euch ausdrucken.

Das Passwort wurde geändert und (bitte nicht weitergeben) lautet: **Bitte anfordern**
Den folgenden **Absatz** kannst Du **überspringen** falls Du das System schon kennst:

Hier also die beiden LINK's zum Kalender, der erste Link ist **nur zum Lesen** oder Anschauen gedacht, der zweite wird benutzt wenn Du etwas ändern möchtest z.B. einen Tag freigeben oder Dich an einem Tag einbuchen möchtest.

Link Teilnehmer nur lesen: <https://kalender.digital/fc33f57d7cf7a99b2ca9>

Link Teilnehmer Änderungen: <https://kalender.digital/9803e7360005fb609e3d>

Der Kalender (beide Link's) sind mit einem Passwort geschützt: **Bitte anfordern**

Ich habe die Informationen, wann ihr da seid und wann nicht, die ihr mir gesagt habt, bereits in den Kalender übernommen. **Trotzdem bitte überprüfen.**

Alles Weitere findest Du in der Anleitung. Bitte einfach einmal **ganz durchlesen**.

Gerne bin ich auch bereit es Dir mal vor oder nach der Stunde am Notebook oder Tablett zu zeigen wenn Du Fragen hast oder dich unsicher fühlst. Es ist am besten zu bedienen auf einem Notebook und nicht am Smartphone.

Weitere wichtige Anmerkungen:

Nicht nur wegen der behördlichen Vorgaben des Mindestabstandes die zurzeit noch bestehen, sondern auch um die Qualität des Unterrichts und das Wohlbefinden von euch Teilnehmer*innen zu beachten, werde ich **erstmal nur 14/15 Plätze pro Stunde vergeben**.

Mit diesem Kalender haben wir trotzdem die Möglichkeit, ein leicht eingeschränktes und doch noch einigermaßen offenes System zu gestalten, das vielleicht für alle zu einem Plus wird.

Bitte beachte, wenn du eine **Punktekarte** hast, dass Du Dich von der Stunde zu der Du gemeldet bist, **abmeldest wenn Du nicht kommst!** Da bei einem **Nichtkommen** die Punkte dann trotzdem **abgebucht** werden.

Wie schon erwähnt, haben Teilnehmer mit **Mitgliedschaft** Vorrang vor Punktekarten. Gerne kannst Du jederzeit auf unser günstiges monatliches Mitgliedersystem umsteigen. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen meine als Prävention ausgeschriebenen Kurse mit ca. 150 € im Jahr.

Die Aufgezeichnete Stunde der Woche

Yoga Stunde und Entspannung mit Manfred vom 09.06.21

Passwort: **bitte anfordern**

Die Passwörter bitte nicht weitergeben! Dankeschön.

Punktekarteninhaber bitte eine kleine Nachricht schicken, dann streiche ich die Karte ab. Danke!

Die Online Stunde der nächsten Woche ist am 15. Juni

- **Dienstag 15.06.21 von 08.30 Uhr bis 10.00 Uhr**
- **Dienstag 15.06.21 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr**

Schau, dass Du wenn möglich, ca. 5 Minuten vor der Zeit Online bist. Ansonsten wirst Du die Stunde einfach live erleben. Dabei kann es vorkommen, dass ich manchmal aus dem Bild verschwinde, falls ich im Raum korrigiere etc.. Lass Dich davon nicht verunsichern sondern übe einfach in deinem Rhythmus weiter. Wir werden miteinander entdecken wie das klappt und es sich für uns anspürt.

Vor der Anfangsentspannung kommt noch die Abfrage, dass du der Auszeichnung zustimmst. Bitte mit ja antworten. Ich zeichne nur mich auf. Ich bin auf Euer Feedback gespannt und hoffe, dass die Stunde für Euch auch ganz entspannt wird, auch wenn ich mich mehr um die Anwesenden kümmern werde.

Ansonsten bleibt alles wie gehabt:

Wir haben bei ZOOM eine feste Identifikation **Meeting ID** diese lautet: **490 8142 020**
Und wir haben ein festes Passwort dieses **Passwort** lautet: **yoga2008** (kleingeschrieben!)
Bitte beides nicht weitergeben - es ist unser geschützter Yoga Bereich.

Hier folgt der Link, den du einfach anklicken kannst und dann wirst Du weitergeleitet in unseren Raum.

Manfred Maier lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Yoga Stunden mit Manfred

Uhrzeit: Dies ist ein regelmäßig stattfindendes Meeting Jederzeit treffen

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/4908142020>

Meeting-ID: **490 8142 020**

Passwort: **yoga2008**

Du kannst Zoom sowohl über das Zoom Programm (App) als auch über deinen Browser starten unter <https://zoom.us/>, dann **EINEM MEETING BEITRETEN** anklicken und die oben genannte Meeting ID und unser Passwort eingeben.

Hier nochmals Links für die kleine **Anleitung** zur Installation von ZOOM zum **Herunterladen**.

Dankbarkeit

Vielen vielen Dank, an all die Energie, ganz egal in welcher Art, und sei es nur ein liebevoller Gedanke, den Ihr Triveni oder mir über diese lange Zeit geschickt habt. Ich fühle mich immer getragen von der Kraft der Gemeinschaft. Jetzt kommt zwar noch das schwierige Sommer Quartal, doch ich bin voller Zuversicht, dass wir gemeinsam auch das noch schaffen werden. Unterstützung ist in jeglicher Form willkommen.

Und bedenke immer:

**„Ganz gleich, wie beschwerlich dein Gestern war,
stets kannst Du im Heute von neuem beginnen!“**

Buddha

Ich bin auf den verschiedenen bekannten Möglichkeiten, E-Mail / WhatsApp / Telegram / Signal / Telefon / Mobil, immer für Eure Fragen, Wünsche oder Ideen **ansprechbar**.

Viel Freude beim Üben

„Namaste“ Manfred

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

„Mögen alle Wesen Glücklich sein und Frei von Leiden“.

Impressum & Bankverbindung

Triveni GmbH Yoga - & Gesundheitszentrum

Breslauerstr. 15 | 82194 Gröbenzell | 08142 410 40 76

info@triveni-zentrum.de | www.triveni-zentrum.de

Bankverbindung: Triveni GmbH • HypoVereinsbank

IBAN: DE56700202700652133819 • Swift/BIC Code: HYVEDEMMXXX